

Światowy bestseller!

Ponad **15 milionów** egzemplarzy książek Allena Carr'a sprzedanych na świecie

ALLEN CARR

PROSTA METODA JAK SKUTECZNIE POZBYĆ SIĘ ZBĘDNYCH KILOGRAMÓW



Allen Carr's
Easyway

www.allencarr.pl

ALLEN CARR
PROSTA METODA
JAK SKUTECZNIE
POZBYĆ SIĘ
ZBĘDNYCH
KIŁOGRAMÓW



Allen Carr's
Easyway®

www.allencarr.pl

BETTERS

Tytuł oryginału

Allen Carrs Easyweigh to Lose Weight

Przekład: Maciej Cisło

Projekt okładki: Magdalena Giera

Copyright © Allen Carr's Easyway (International) Limited,

1997

Copyright © for the Polish edition by Betters Sp. J.

2009,2017

Wszelkie prawa zastrzeżone — łącznie z prawem reprodukcji części lub całości dzieła w jakiegokolwiek formie, gromadzenia w pamięci komputerowej i elektronicznego przesyłania bez uprzedniej zgody Wydawcy. W razie niezastosowania się do tych postanowień Wydawca ma prawo wystąpić na drogę sądową i domagać się rekompensaty.

Wydanie II

ISBN 978-83-926159-3-4

Betters Sp. J.

Licencjonowany Partner Allen Carr's International

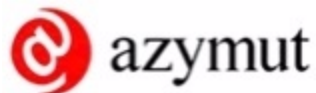
Wilcza 12b lok. 13, 00-532 Warszawa

tel./fax 22 621 36 11

www.allencarr.pl

e-mail: info@allencarr.pl

Publikację elektroniczną przygotował:



Allen Carr (1933-2006)

We wszystkich pracach Allena Carra idzie o to samo, o eliminację naszych obaw. Autor pokazuje, jak mamy przezwyciężyć nasze fobie i lęki, by cieszyć się pełnią życia. Ilustrują to wyraziście takie znane książki Carra jak *Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking* („Prosta metoda jak skutecznie rzucić palenie”), *The Only Way to Stop Smoking Permanently* („Prosta metoda jak skutecznie rzucić palenie na zawsze”), *The Easy Way to Enjoy Flying* („Jak bez trudu polubić latanie”), czy wreszcie *Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight* („Prosta metoda jak skutecznie pozbyć się zbędnych kilogramów”).

Na polskim rynku pojawiły się już polskie wydania „Prostej metody jak skutecznie rzucić palenie”, kultowej pozycji, której sprzedaż na świecie przekroczyła 9 milionów egzemplarzy, oraz „Prostej metody jak skutecznie rzucić palenie — dla KOBIEC”. Obie spotkały się z bardzo dobrym przyjęciem.

Allen Carr znajdował się kiedyś w rozpaczliwej sytuacji uzależnienia od nikotyny, wypalał sto papierosów dziennie. Ten wzięty księgowy po niezliczonych, nieudanych próbach rzucenia palenia, w roku 1983 znalazł wreszcie to, na co czekał właściwie cały świat: *łatwy sposób na rzucenie palenia*. W tej chwili istnieje powołana przez niego sieć klinik o globalnym zasięgu, a on sam cieszy się znakomitą reputacją kogoś, kto z powodzeniem pomaga palaczom wyjść z nałogu. Jego książki zostały przetłumaczone na ponad dwadzieścia języków, a dostęp do jego metody istnieje również na wideokasetach, kasetach audio, CD-ROM-ach itd.

Kliniki Allena Carra przyjęły już dziesiątki tysięcy ludzi, oferując metodę leczenia skutkującą w 95 procentach. Ci, wobec których metoda

Carra zawodzi, mogą liczyć na zwrot kosztów. Pełna lista klinik znajduje się na końcu tej książki. W wybranych klinikach organizowane są sesje poświęcone kontroli wagi ciała, ponadto oferowane są programy korporacyjne, umożliwiające firmom wprowadzanie polityki antynikotynowej w prosty i skuteczny sposób.

Wszelką korespondencję i pytania dotyczące sesji antynikotynowych czy książek Allena Carra, prosimy kierować na adres polskiej Kliniki Allena Carra info@allencarr.pl

Od Wydawcy

Drogie Czytelniczki, drodzy Czytelnicy, Dzisiaj oddajemy w Wasze ręce kolejną pozycję Allena Carra — długo oczekiwane polskie wydanie „Prostej metody jak skutecznie pozbyć się zbędnych kilogramów”.

Tym razem autor pokazuje, jak z tej samej, opartej na logice i zdrowym rozsądku metody korzystać w przypadku odżywiania się. Ta książka przełamuje powszechnie panujące schematy na temat odchudzania i odżywiania w ogóle. Sami wiemy, że zgubić kilka zbędnych kilogramów często jest tak samo trudno, jak przestać palić. Jednak Allen Carr stworzył niezwykle skuteczną metodę, która — koncentrując się na problemie mentalnym — pozwala łatwo poradzić sobie z jednym i drugim. Ta książka niczego nie narzuca i nie zabrania. Daje jedynie pewne wskazówki i proste zalecenia. Jeśli z nich skorzystacie, osiągniecie swój cel: zdrowe jedzenie, lepsze samopoczucie i trwałą utratę wagi.

A to pozwoli wam w pełni cieszyć się życiem — czego Wam życzymy!

O to przecież w tym wszystkim chodzi!

Warszawa, lipiec 2017

*Dla Anne Emery, Kena Pimbletta,
Johna Kindreda, Janet Caldwell
i dla pewnej wiewiórki*

Wstęp

Badania naukowe w dziedzinie medycyny wciąż poszerzają naszą wiedzę na temat procesów chorobowych, jednak fakt, że nie potrafimy wykorzystać informacji, które już posiadamy jest przyczyną tego, iż w naszym społeczeństwie wciąż występuje tak wiele chorób i przedwczesnych zgonów. Zagrożenia związane ze zjawiskiem palenia zostały po raz pierwszy zidentyfikowane podczas badań przeprowadzonych na samych lekarzach. Miały one na celu ustalenie związku palenia przez nich papierosów z ewentualnymi przyczynami śmierci. W ich wyniku ustalono, że rak płuc jest prawie zawsze powiązany z paleniem.

Zachęcanie ludzi do rzucenia palenia i do prowadzenia zdrowego trybu życia od dawna należy do powinności lekarzy, zwłaszcza lekarzy rodzinnych. Jednak wielu z nich nie poświęca niestety wystarczająco dużo czasu tym kwestiom, poza tym wielu odczuwa zniechęcenie za sprawą przytłaczającego wpływu, jaki na ludzi, zwłaszcza młodych, wywierają kampanie reklamowe koncernów tytoniowych.

Allena Carra poznałem pośrednio, dzięki jednemu z moich pacjentów, który pewnego dnia zaskoczył mnie, wyjawiając, że poznał łatwy sposób na rzucenie palenia. Od tamtego czasu zalecam wszystkim moim pacjentom przeczytanie książki Allena Carra *Łatwy sposób na rzucenie palenia*. Stosowanie się do zawartych tam wskazówek daje doskonałe rezultaty.

Gdy Allen Carr pomógł już wielu osobom w rzuceniu palenia, postanowił wykorzystać swoje talenty i stworzyć metodę, która pomoże ludziom łatwo i szybko zrzucić nadprogramowe kilogramy — to znaczy pomoże uporać się z czymś, z czym większość z nas boryka się w mniejszym lub większym stopniu. Usłyszawszy o tych jego zamiarach i

przeczytawszy na czym mają polegać, odkryłem ze zdziwieniem, że sam niemal bezwiednie zaczynam stosować jego metodę. Efekt był doskonały: teraz mogę poruszać się z większą swobodą, zwłaszcza po korcie do squasha, przez co czuję się lepiej i zdrowiej. Ogromnie ucieszył mnie taki wynik, zwłaszcza, że wcześniej nie przejmowałem się zbytnio tymi kilkoma dodatkowymi kilogramami na brzuchu.

Twoja podróż przez książkę Allena Carra będzie się wiązać z zaskakującym odkryciem, jak prosta może być odpowiedź na kwestię kontroli wagi ciała.

Dr Michael Bray

lekarz medycyny, chirurg, członek

Królewskiego Stowarzyszenia Lekarzy Rodzinnych

1. Prosta metoda jak pozbyć się zbędnych kilogramów

Jeśli chodzi o ścisłość, tytuł tej książki powinien brzmieć *Łatwy sposób na osiągnięcie dokładnie takiej wagi, jakiej pragniesz*. Byłby to jednak tytuł zdecydowanie zbyt skomplikowany. Problemem większości ludzi, a więc zapewne także twoim, jest nadwaga. Jednakże chciałbym podkreślić, że moja metoda, którą od tej pory będę nazywał EASYWEIGH [zbitka znaczeniowa, której nie da się jednym wyrazem oddać po polsku, dlatego pozostawiamy jej angielskie brzmienie — od tłumacza], może być równie skuteczna w przypadku zrzucania kilogramów, jak celowego przybierania na wadze. W zasadzie kontrola wagi jest jedynie dodatkiem do głównego celu, któremu służyć ma EASYWEIGH, a chodzi tu po prostu o to, by CIESZYĆ SIĘ ŻYCIEM!

Jak można cieszyć się życiem, jeśli jest się ciągle zmęczonym i ospałym, czuje się upośledzonym, pełnym poczucia winy i nieszczęśliwym, fizycznie i psychicznie, z powodu nadwagi?

Jak już pewnie wiesz stałem się znany, ponieważ jakiś czas temu odkryłem metodę umożliwiającą każdemu palaczowi nie tylko rzucenie palenia w łatwy sposób, ale także to, że zrobi on to z przyjemnością. Dziś uznawany jestem za jednego z czołowych światowych ekspertów w kwestii wychodzenia z nałogu palenia. W zasadzie ci, którzy poznali i zrozumieli moją metodę uznają mnie i moich licencjonowanych terapeutów za jedyne w tej mierze ekspertów.

Później odkryłem, że moja metoda działa z równie dużą skutecznością w przypadku pomocy przy wychodzeniu z każdego (z jednym wyjątkiem) nałogu, którego natura jest głównie mentalna. A taka jest natura

większości nałogów, łącznie z alkoholizmem i innymi formami uzależnienia narkotykowego. Wielu ludzi, którzy nazywają siebie ekspertami w dziedzinie uzależnień od narkotyków wierzy, że głównym problemem jest zawsze uzależnienie typu chemicznego, a potem fizyczne symptomy odstawienia. W związku z tym szukają oni środków farmakologicznych — w formie substytutów — mających służyć rozwiązaniu problemu. W rzeczywistości prosty i łatwy sposób na poradzenie sobie z każdym uzależnieniem jest natury głównie mentalnej.

Nie można nie zauważyć, że w dzisiejszych czasach kwestia kontroli wagi ciała to biznes o wartości milionów funtów czy dolarów. Co tydzień jakaś znana osoba reklamuje materiał wideo, książkę lub jakiś sprzęt wraz z przedstawieniem programu ćwiczeń albo prezentacją nowej, rewolucyjnej diety, która w cudowny sposób ma rozwiązać nasz problem z nadwagą. Palenie i jedzenie są ze sobą ściśle związane zarówno pod względem mentalnym jak i fizycznym; jeszcze większe podobieństwo wykazuje proces rzucania palenia i zrzucania wagi. I palacz, i osoba odchudzająca się cierpią na pewnego rodzaju poczucie schizofrenii; w ich umysłach trwa nieustająca walka. Dla palacza wygląda to tak, że z jednej strony idzie tu o *paskudny i obrzydliwy nałóg, który zabija, zniewala i kosztuje fortunę*, z drugiej strony jednak pojawia się argument: *papieros to moja przyjemność, oparcie i mój towarzysz*. Podobnie w przypadku człowieka odchudzającego się. Myśli on: *Jestem gruby, apatyczny, stale podupadam na zdrowiu, wyglądam okropnie, a czuję się jeszcze gorzej*. Lecz z drugiej strony w umyśle kogoś takiego pojawia się myśl: *Przecież ja tak bardzo kocham jedzenie!*

Mógłbyś sobie Czytelniku pomyśleć, że autor, kierowany chęcią zysku, wykorzystuje osiągniętą dotąd reputację, aby jeszcze raz zarobić. Nic bardziej mylnego, zapewniam cię. Jeden wyjątek (wtrącenie w nawiasie), miał się właśnie odnosić do kontroli wagi ciała. Przez lata byłem

przekonany, że moja metoda nie nadaje się do zastosowania przy kontroli wagi ciała — lecz byłem w błędzie.

Mogłem niewątpliwie wykorzystać swoją reputację dla łatwego zarobku. Otrzymywałem dziesiątki propozycji dotyczących wyrażenia mego poparcia dla różnorodnych produktów, łącznie z preparatami odchudzającymi. Wszystkie odrzuciłem, nie dlatego, że jestem aż tak bogaty, że nie potrzebuję dodatkowych pieniędzy, lecz dlatego, że cenię sobie właśnie moją reputację i będę jej strzegł za wszelką cenę. Poza tym jeszcze nie spotkałem się z przypadkiem, żeby jakaś znana osoba reklamowała produkt, który nie wydawałby się podejrzany. Chciałbym tutaj również podkreślić, iż EASYWEIGH nie jest promocją żadnego cudzego pomysłu. Podobnie jak w przypadku *Łatwego sposobu na rzucenie palenia*, moja metoda jest całkowicie mego autorstwa i tak jak wcześniej domyślałem się, że mój sposób na rzucenie palenia będzie skuteczny, zanim jeszcze został szerzej wypróbowany i sprawdzony, tak i teraz ty bądź przekonany, że gdy tylko skończysz czytać tę książkę i zastosujesz jej zasady, EASYWEIGH sprawdzi się w twoim przypadku.

Większość palaczy, kiedy rzucają palenie, przybiera na wadze. Natomiast ja straciłem wtedy w ciągu sześciu miesięcy ponad 10 kilogramów. Stosowałem połączenie systematycznych ćwiczeń z dietą opartą na błonniku. Zdawałem sobie sprawę, że ważnym czynnikiem jest tu siła woli i samodyscyplina. Mimo to w zasadzie sprawiało mi to wszystko przyjemność. Przypominało to wczesną fazę prób rzucenia palenia metodą „silnej woli”. Jak długo masz silne postanowienie wytrwania, doznajesz tego charakterystycznego, prawie masochistycznego uczucia, że opierasz się pokusie, co czyni cię nieraz w twoich własnych oczach bardziej świętym od papieża. U mnie wszystko też było w porządku tak długo, jak długo potrzeba utraty wagi stanowiła mój główny cel w życiu. Jednak problem zaczął się, gdy podobnie jak w przypadku prób rzucenia palenia

metodą „silnej woli”, moja determinacja osłabła i kiedy tylko działo się w moim życiu coś ważniejszego, zarówno dieta, jak i ćwiczenia szły w odstawkę i znów przybierałem na wadze.

Tym, którzy znają moją metodę, winien jestem pewne wyjaśnienie. W zasadzie mam silną wolę i jestem osobą myślącą pozytywnie, stąd wielu mogłoby błędnie sądzić, iż moja metoda wiąże się z siłą woli i pozytywnym myśleniem. Tak nie jest. Byłem w pełni świadom rodzaju swej woli i optymizmu na długo przed tym, zanim odkryłem moją metodę. Co więcej, stanowiło dla mnie zawsze zagadkę, dlaczego tak wielu innych palaczy, którzy nie odznacжали się silną wolą, było w stanie rzucić palenie używając właśnie woli, a mnie się to nie udawało.

Jestem optymistą, ponieważ wynika to ze zdrowego rozsądku. Pozytywne myślenie powoduje, że życie jest dużo prostsze i można się nim bardziej cieszyć. Mimo to, pozytywne myślenie ani nie pomogło mi w rzuceniu palenia, ani nie uchroniło przed co najmniej dziesięciokilogramową nadwagą!

Pozytywne myślenie powoduje następujące rozumowanie: *Wiem, że zachowuję się głupio, więc wykorzystam siłę woli i dyscyplinę, przejmę kontrolę nad swoim działaniem i zaprzestanę rzeczy głupich.* Bez wątpienia wielu ludziom wynikająca stąd taktyka umożliwiła rzucenie palenia i opanowanie swojej wagi; życzę im szczęścia. Ja mogę jedynie powiedzieć, że ten sposób nigdy nie sprawdził się w moim przypadku, a jeśli sprawdziłby się w twoim, nie czytałbyś pewnie teraz mojej książki.

To, co powodowało, że nie mogłem przestać palić, to nie był brak silnej woli czy negatywne myślenie. Chodziło o błędne rozumowanie, o to ciągle rozdwojenie jaźni, na które cierpią wszyscy palacze. Część ich mózgu nienawidzi faktu, że są palaczami, a druga część wierzy, że nie potrafiliby cieszyć się życiem lub radzić sobie z nim bez papierosa.

Jest to dokładnie ta zależność typu „miłość i nienawiść”, która występuje też w odniesieniu do jedzenia u osób z nadwagą. Mój problem z paleniem skończył się nie z powodu zastosowania zasad pozytywnego myślenia, lecz dlatego, że odzyskałem zdolność właściwego postrzegania. Zrozumiałem dlaczego palenie jest po prostu sprytnym oszustwem, a wrażenie, że coś na tym zyskuję — złudzeniem. Wraz z uświadomieniem sobie tego, sprzeczności w moim myśleniu znikły, z nimi zaś znikła potrzeba palenia. Nie wymagało to siły woli, ani tak zwanego pozytywnego myślenia:

To było proste!

Bardzo trudno jest przekonać kogoś, kto próbował się odchudzać, albo palacza, który próbował rzucić palenie siłą woli, że może mu się udać bez posługiwania się nadzwyczajnymi środkami. Być może jesteś obdarzony silną wolą, być może nie. Tak czy owak, najważniejsze byś zrozumiał, dlaczego stosując metodę EASYWEIGH nie będziesz musiał korzystać z siły woli. Trochę trudno to może wytłumaczyć, dlatego posłużę się przykładem.

Wyobraź sobie, że jesteś więźniem w obozie dla jeńców wojennych. Odwiedza cię lekarz i zaczyna ci tłumaczyć: — „Tutaj jest zimno i wilgotno, możesz dostać zapalenia płuc, poza tym jesteś niedożywiony, zdajesz sobie sprawę, jak bardzo twoja rodzina się o ciebie martwi? Boją się, że tkwiąc tutaj dalej, zginiesz. Słuchaj, wydajesz się dość rozsądnym człowiekiem, dlaczego po prostu nie wrócisz do domu?” — Uznalibyśmy takiego lekarza za prowokatora lub głupca.

Ale dzieje się coś podobnego, gdy lekarz objaśnia nałogowemu palaczowi zagrożenia związane z paleniem lub żarłokowi niebezpieczeństwa powodowane nadwagą. Nasi „więźniowie”, palacz i osoba przejadająca się, dobrze wiedzą, jakie negatywne konsekwencje niosą ze sobą ich nawyki. Wypadałoby nawet założyć, że w związku z tym,

iż to oni sami cierpią na te dolegliwości, są ich bardziej świadomi niż osoba, która robi im na ten temat wykład.

Oczywiście prawdą jest, że dzięki wykorzystaniu siły woli, dyscyplinie i dzięki poświęceniu więźniom może udać się zbiec z obozu jenieckiego, palacze mogą rzucić nałóg, a osoby przejadające się mogą zapanować nad swoją skłonnością do tycia. Udało się to nawet tysiącom ludzi — zasługują oni na nasze gratulacje. Martwię się jednak o tych, którym nie udało się uciec, niezależnie od tego, czy posiadają silną wolę, czy nie. Więzień tak naprawdę nie potrzebuje dobrej rady, tylko klucza do swojego więzienia. Palacze i osoby cierpiące na nadwagę znajdują się w porównywalnej sytuacji. Ostatnią rzeczą, której potrzebuje człowiek z nadwagą, jest wygłoszony protekcyjnym tonem wykład na temat tego, że niewłaściwe odżywianie jest przyczyną utraty poczucia własnej wartości, spłycenia oddechu, niedoboru energii, niestrawności, zaparc, biegunek, zgagi, wrzodów, zespołu nadwrażliwości jelita grubego, nadciśnienia, podwyższonego poziomu cholesterolu oraz chorób serca, naczyń krwionośnych, żołądka, jelit, nerek i wątroby, żeby wymienić tylko kilka zagrożeń.

To, czego naprawdę potrzebują palacze, to klucz, który umożliwi im ucieczkę z nikotynowej pułapki. Ja dałem im ten klucz, dlatego właśnie moja metoda cieszy się takim powodzeniem. Umożliwia każdemu palaczowi rzucenie palenia w łatwy sposób — i dlatego nazywa się EASYWAY.

To, czego naprawdę potrzebują osoby z nadwagą, to klucz, dzięki któremu będą mogły łatwo kontrolować swoją wagę. I to właśnie jest moje ostatnie odkrycie, które nazwałem EASYWEIGH!

Można by argumentować, że porównywanie palaczy i osób otyłych do jeńców wojennych jest mylące, bo ci ostatni są przecież więzieni przez siły pozostające poza ich kontrolą, a palaczy i osób z nadwagą nikt, poza nimi

samymi, nie zmusza do palenia i przejadania się. W zasięgu ich możliwości leży skorygowanie istniejącej sytuacji. Skoro są na tyle głupi, że tego nie robią, to sami są sobie winni.

W rzeczywistości jednak sytuacja w obu przypadkach: więźnia oraz więźnia nałogu jest identyczna. Przemawiający w protekcyjny sposób lekarz może mieć nas za głupców — ba, sami możemy mieć siebie za głupców, ponieważ wiemy równie dobrze jak on, że to my jesteśmy przyczyną naszego problemu. I jest też tak, że jeśli palisz lub cierpisz na nadwagę, będąc w pełni świadomy tego, że rujnuje to twoje życie, a przy tym nie próbujesz nic z tym zrobić, wówczas jesteś głupcem. Gdy natomiast podejmowałeś próby poradzenia sobie ze swym problemem, znaczy to, że jednak nie jesteś głupcem, choć możesz się tak czuć i może ci się wydawać, że masz słabą wolę. Czy to, że jesteś jednocześnie więźniem i nadzorcą więziennym, ma jakiegokolwiek znaczenie? Nie udało ci się uciec i pozostałeś w więzieniu, które sam dla siebie stworzyłeś z jednego tylko powodu — dlatego, że nie wiedziałeś jak z niego zbiec.

Gdybyś był głupcem, nie czytałbyś tej książki; czytasz ją, ponieważ rozpaczliwie pragniesz wydostać się z więzienia... A teraz powiedzmy, że cała prawda jest taka, iż palacze oraz osoby cierpiące na nadwagę nie same budują swoje więzienia. Budowane są one dla nich przez reklamę i systemy promocyjne, czyli systemy prania mózgu spotykane w społeczeństwach Zachodu. O co tu chodzi, dokładniej wyjaśnię w dalszej części książki. EASYWEIGH da ci klucz potrzebny do wydostania się z więzienia, a gdy już będziesz miał klucz,

nie będziesz musiał używać siły woli.

Czy starałem się „wynaleźć” metodę EASYWEIGH? Nic podobnego! Podobnie, jak nie miałem zamiaru odkrywać „łatwego sposobu” na rzucenie palenia. Prawda jest taka, że metodę na rzucenie palenia

odkryłem, gdy już pogodziłem się z myślą, że nigdy nie uda mi się pozbyć nałogu. Tak jak w przypadku większości innych znaczących odkryć, bardziej zawdzięczam swoje osiągnięcie łutowi szczęścia, niż jakiemuś specjalnemu geniuszowi. Założyłem w pewnym momencie, że gdyby istniało jakieś łatwe rozwiązanie problemu nadwagi, ktoś na pewno już by je odkrył. Dlatego dochodząc do mego EASYWEIGH uznałem siebie za kogoś, kto wygrał na loterii!

Żeby wygrać raz w życiu trzeba niemałego szczęścia, ale oczekiwać drugiej wygranej, to już czyste szaleństwo!

A jednak doszedłem również do rozwiązania problemu numer dwa, czyli kontroli wagi ciała. W jaki sposób? To prawda, że w dużej mierze zawdzięczam to naturalnemu procesowi otwarcia mego umysłu, który był skutkiem znalezienia sposobu na rzucenie palenia. Przez większość życia przyjmowałem za prawdę pewne twierdzenia dotyczące palenia, nie próbując nawet ich zweryfikować, a są one takie, że palacze palą, bo chcą, że rozkoszują się smakiem papierosów i że palenie to po prostu nawyk. Nie trzeba było talentu Sherlocka Holmesa żeby później odkryć, iż te stwierdzenia to bzdura; wystarczyła w zasadzie odrobina samoobserwacji. Gdy potrzeba weryfikacji tak zwanych przyjętych prawd weszła mi w krew, okazało się, że trudno mi powstrzymać się przed poddawaniem w wątpliwość wszystkiego, czy ma to związek z paleniem i nawykami żywieniowymi, czy nie.

Jesteśmy poddawani praniu mózgu przez społeczeństwo jako całość, w tym przez lekarzy, specjalistów od zdrowego trybu życia i żywienia, przez koncerny farmaceutyczne i tak dalej. W rezultacie dajemy wiarę pewnym stwierdzeniom dotyczącym różnych naszych nawyków, stwierdzeniom nonsensownym i w wielu wypadkach stojącym w sprzeczności z obserwowalnymi faktami.

Dr Bray, autor wstępu do niniejszej książki, był początkowo zdziwiony, że nie mam wykształcenia medycznego. Nie jest w tym zdziwieniu odosobniony, natomiast ja szybko odkryłem, że właśnie ów brak wiedzy medycznej jest u mnie zaletą, która ułatwiła mi znalezienie pomocy nie tylko dla palaczy, ale również dla osób z nadwagą. Lekarz siłą rzeczy skupia się na fizycznej szkodzie, jaką wyrządza palenie i przejadanie się, jednak palacze i osoby z nadwagą nie palą i nie przejadają się dlatego, że może im to zaszkodzić — podobnie jak więzień nie tkwi w obozie jenieckim dlatego, że „może to zrujnować jego zdrowie”. Jednym skutecznym rozwiązaniem jest zlikwidowanie przyczyn, które sprawiają, że palimy i przejadamy się, i dokładnie na tym polega moja metoda.

Fakt, że nie mam medycznego wykształcenia daje mi jeszcze jeden istotny atut. Nie będę zachowywał się wobec ciebie protekcyjnie, nie będę używał technicznego żargonu, ani próbował zamydlać ci oczu powołując się na naukę. Jestem taki, jak ty i przeżywałem te same wątpliwości i frustracje, które są twoim udziałem. Nie będziesz potrzebował używać siły woli ani przymuszać się do pozytywnego myślenia, natomiast podobnie jak ja odkryjesz, że rozwiązanie jest tutaj tak oczywiste i proste, iż będziesz się zastanawiał, jak mogłeś przez te wszystkie lata dawać się innym oszukiwać!

Przedstawię teraz trzy najważniejsze dowody, które przekonały mnie, iż opanowanie problemu nadwagi jest równie łatwe, co rzucenie palenia, pod warunkiem, że dobrze rozumiesz istotę tego procesu.

Pierwszy napotkałem, gdy uwolniłem się od blokady, przez którą cały czas wierzyłem, że jedynym wyjątkiem od reguły, jedynym nałogiem, od którego nie uleczy moja metoda, jest właśnie kontrola nadwagi. Skąd brało się takie myślenie? Stąd, że kwintesencją mojej metody na rzucenie palenia jest łatwość, z jaką można całkowicie odstawić papierosy, w przeciwieństwie do wielkiej siły woli, której wymaga kontrola lub

zmniejszenie ilości przyjmowanej nikotyny. Gdyby tę samą taktykę zastosować w przypadku jedzenia, oznaczałoby to, że wkrótce pozbyłbyś się nie tylko problemu z nadwagą, ale w ogóle wszelkich kłopotów, ponieważ umarłbyś z głodu.

Co zatem spowodowało moje uwolnienie się od owej blokady mentalnej, dzięki czemu mogłem dostrzec prawdę? I co tę blokadę spowodowało? Zarówno pogoń za nikotyną, jak i głód jedzenia prowadzą do tego samego uczucia pustki i niepokoju. I zarówno palacze, jak i osoby jedzące, doświadczają identycznego uczucia przyjemności, gdy zaspokoją swoje potrzeby.

Tak naprawdę jednak podobieństwo między paleniem i jedzeniem jest dosyć złudne; w rzeczywistości te dwie rzeczy stanowią nawet swoje przeciwieństwa. Palący przyjmuje truciznę, która go zabije, jeśli nie przestanie palić, tymczasem jedzenie to przyjmowanie pożywienia, czyli substancji niezbędnej do życia. Jedzeniu nie tylko towarzyszy przyjemność; chodzi tu o autentyczne podtrzymywanie procesów egzystencjalnych. Natomiast przyswajanie nikotyny, zwłaszcza na początku, wiąże się raczej z uczuciem wstrętu, ponieważ organizm ostrzega nas, że papieros to trucizna. Tak więc chyba popełniałem błąd, zrównując ze sobą palenie i jedzenie... Przecież jedzenie nie stanowi problemu; jest to wspaniałe i przyjemne doświadczenie, którym dane jest nam się cieszyć przez całe życie. Tym, co powinienem był w kwestii żywieniowej zrównywać z paleniem, jest działanie rzeczywiście szkodliwe i destrukcyjne, mianowicie

przejadanie się!

Przedtem nigdy nie uważałem jedzenia i przejadania się za oddzielne przejawy działania; przejadanie się było dla mnie po prostu niejako „przedłużeniem” normalnego jedzenia, które traktowałem jako skutek przesadnego zamiłowania do spożywania potraw. Jak na ironię, palacze

wierzą w to, że mają problem z rzuceniem nikotyny, bo po prostu lubią palić „za bardzo”. W rzeczywistości wierzą w to dlatego, że gdy nie mogą zapalić, czują się paskudnie i są nieszczęśliwi. Na podobnej zasadzie mógłbyś czuć się nieszczęśliwy i mieć paskudny nastrój, gdy nie możesz zjeść posiłku, co nie oznacza od razu, że lubujesz się w obżarstwie.

Jedzenie sprawia ludziom przyjemność, natomiast przejadanie się raczej nie. Przejadanie się powoduje niestrawność i zgagę, wywołuje uczucie przepełnienia, zmęczenia i znużenia. Na dłuższą metę prowadzi do otyłości, odbiera zdrowie i tak dalej. Przejadanie się wywołuje w nas poczucie winy, a w końcu jest przyczyną tego, że nie możemy już w ogóle czerpać przyjemności z jedzenia.

Bardzo ważne jest, żebyś od samego początku właściwie odróżniał normalne odżywianie się od przejadania się. To pierwsze stanowi wspaniałą przyjemność, to drugie natomiast powoduje dolegliwości zarówno podczas, jak i po posiłku, a chroniczne przejadanie się prowadzi do trwałych uszczerbków na zdrowiu i przedwczesnej śmierci. Osoby przejadające się są w pełni świadome powyższych faktów, jednak podobnie jak palacze łudzący się, że tak naprawdę palenie sprawia im przyjemność, wierzą one, że przyjemność, której doznają podczas ulegania swej słabości, rekompensuje im przykre konsekwencje. Ta przyjemność jest złudzeniem, co wyjaśnię później, a przejadający się cierpią zarówno podczas, jak i po jedzeniu... Dlatego właśnie czytasz tę książkę. Przyjmij proszę ten fakt do wiadomości!

Wypadałoby teraz zadać pewne pytania. „Czym jest przejadanie się i jak rozpoznać, czy jem normalnie, czy już się przejadam?” Obawiam się, że słysząc słowo „przejadanie się” rozwiniiesz w sobie obawę, że jesz za dużo i w rezultacie będziesz musiał zmniejszyć ilość przyjmowanych pokarmów. Gdybym zaś starał się złagodzić ten strach tłumacząc, że prawdziwym

problemem nie jest to, ile jesz, ale raczej co jesz, wówczas będziesz czuł się tak, jakbym zabraniał ci jeść twoje ulubione potrawy.

Jeśli natomiast będziesz kierował się moimi prostymi wskazówkami, będziesz mógł jeść tyle swoich ulubionych rzeczy, ile zapragniesz, a przy tym nie będziesz miał nadwagi. Szczegółowe wskazówki podam tu później. Zarówno moja metoda rzucania palenia, jak też EASYWEIGH są jakby instrukcjami wyjścia z labiryntu i dlatego ważne jest, by postępować dokładnie według podanej kolejności.

Napisałem wcześniej, że istnieją trzy czynniki, które naprowadziły mnie na trop sekretu kontroli wagi ciała. Za odkrycie pierwszego i najważniejszego czynnika powinienem być wdzięczny pewnej

wiewiórce.

2. Wiewiórka

Zawsze z ciężkim sercem przyglądam się, jak moja kotka poluje na jakiegoś nieszczęsnego ptaka albo gryzonia, choć niby wiem, że zwierzątko po prostu podąża za swoim naturalnym instynktem. Pół biedy, gdy chodzi o jakiegoś marnego wróbla, ale w przypadku rudzika lub sikorki ciężko mi znieść te polowania.

Pewnego dnia moja kocica przyparła do muru, do ściany domu sąsiadów, szarą wiewiórkę. Wiedząc jak zwinne i żywotne są wiewiórki nie martwiłem się specjalnie o całość jej skóry, a ponieważ konfrontacja zdawała się nieunikniona, byłem ciekaw, czy moja kotka nie dostanie nawet po nosie, co jej się już dawno należało. Byłem jednak zaskoczony, gdy zobaczyłem, w którą stronę zamierza sytuacja. Otóż wiewiórka, dla uniknięcia walki, wspięła się po prostu na chropawy mur!

Wiedziałem, że wiewiórki potrafią wyczyniać fantastyczne akrobacje na drzewach, ale myślałem, że pokonują grawitację głównie dzięki wbijaniu pazurków w pnie i gałęzie. A tutaj proszę: ściana, z osadzonymi gdzieniegdzie otoczakami, też była dla wiewiórki wystarczająca jako pole popisu.

Zupełnie potem zapomniałem o tym zdarzeniu, aż pewnego razu zobaczyłem wiewiórkę objadającą się orzeszkami ziemnymi, które Joyce, moja żona, co jakiś czas wysypywała na patio. Pamiętam, że pomyślałem wtedy: „Zeżresz za dużo i następnym razem na pewno nie dasz rady wspiąć się na ścianę!” W tym momencie zobaczyłem, że wiewiórka przestała jeść orzeszki i resztę popołudnia spędziła na ich zakopywaniu w kącie podwórza.

Zacząłem się zastanawiać dlaczego wiewiórka przestała jeść, niemożliwe przecież, żeby jej inteligencja pozwoliła jej tak po prostu wydedukować, że jeśli zje za dużo, to będzie ważyła zbyt wiele i nie będzie w stanie umknąć drapieżnikom.

Równocześnie uświadomiłem sobie, że gdyby ktoś postawił przede mną koszyk z orzeszkami ziemnymi albo chipsami, nie powstrzymałbym się przed pochłonięciem ich wszystkich. I tak oto ja, przedstawiciel najinteligentniejszego ponoć gatunku na naszej planecie, zastanawiałem się, skąd u wiewiórki mądrość, która podpowiada jej, by nie zjadać wszystkich orzeszków.

Przez kilka kolejnych dni zastanawiałem się, co skłoniło wiewiórkę do zakończenia konsumpcji i rozpoczęcia robienia zapasów. I ty i ja rozumiemy sens magazynowania, ale skąd mądrość u wiewiórki? Dlaczego wiewiórki nie miewają kłopotów z nadwagą i dlaczego w ogóle dzikie, żyjące na swobodzie zwierzęta nigdy nie są otyłe? Może ci się wydawać, że niektóre zwierzęta, jak na przykład foki albo hipopotamy są grube, bo przecież wydają się takie w porównaniu na przykład z chartem. Ale to złudzenie; masa ich ciała odpowiada sposobowi życia tych istot i stanowi element zdrowego przystosowania do warunków i klimatu. Wyobraź sobie ławicę ryb, stado antylop czy jakąś inną grupę zwierząt na wolności — mogą być różnej wielkości, ale dlaczego wszystkie są zawsze podobnego kształtu? Dlaczego jedyne gatunki na Ziemi, które mają problemy z nadwagą, to najinteligentniejszy gatunek w ogóle oraz udomowione zwierzęta, których zwyczaje żywieniowe są kontrolowane przez ów gatunek?

To właśnie stanowiło pierwszy z kluczowych czynników, które znalazłem — zrozumienie, iż ponad 99,99% zwierząt na naszej planecie jada tak często, jak chce i ile chce, a mimo to nie cierpi na nadwagę. Najwyraźniej zwierzęta znają jakiś sekret, którego my nie znamy. Nie jest

ironią losu, że nasza wielka inteligencja najwyraźniej stworzyła problem, zamiast go rozwiązać, bo przecież my też musieliśmy kiedyś znać ten sekret, zanim jeszcze doszliśmy do obecnego poziomu intelektualnego. Istnieje tylko jedno możliwe wyjaśnienie: właśnie fakt, że pod względem intelektu tak bardzo wyprzedzamy pozostałe gatunki sprawił, iż staliśmy się aroganczy, zapatrzeni w siebie i doszliśmy do wniosku, że wszystko wiemy lepiej niż Inteligencja, która nas stworzyła. Istnieje zatem pewna nauka, którą dałoby się wyciągnąć z przykładu zwierząt.

Przy którejś okazji podzieliłem się moimi spostrzeżeniami z przyjacielem, Kenem Pimblettiem. Odparł, że najwyraźniej naczytałem się o tzw. higienie naturalnej. Kiedy powiedziałem, że nigdy nie słyszałem o takim pojęciu i nie wiem, co wspólnego z rzeczami, o których mu mówię, mogłyby mieć regularne kąpiele, mycie zębów czy zmienianie bielizny, Ken wyjaśnił, że chodzi o pewną z dawien dawna istniejącą teorię, która zresztą dotyczy nie tyle mycia się, ile raczej tego, jak bardzo społeczeństwo Zachodu odeszło od naturalnych nawyków żywieniowych. Zaczął szczegółowo opisywać ludzkie mechanizmy trawienia i wydalania, i muszę przyznać, że przysłuchując się temu zacząłem odczuwać niepokój. Z jednej strony miałem wrażenie, że stara się mnie przekonać, abym został wegetarianinem, natomiast z drugiej nie mogłem zaprzeczyć, że naprawdę byłem pod wrażeniem: facet starszy o dziesięć lat ode mnie wyglądał, jakby był o dziesięć lat młodszy i do tego był szczupły, bez śladu nadwagi.

Jedną z głównych zalet metody EASYWEIGH jest to, że nie wymaga ona żadnej technicznej ani specjalistycznej wiedzy, opiera się bowiem na zwykłym zdrowym rozsądku. Niewątpliwie lekarze i specjaliści od żywienia ucieszyliby się tutaj z pewnych technicznych szczegółów, lecz ja, laik, zawsze czułem się nimi zakłopotany, bo musiałem się zastanawiać, czy dane argumenty są słuszne czy nie, a nie posiadając osobiście wystarczającej fachowej wiedzy nie miałem możliwości tego osądzić. Innymi

słowy, czułem się tak samo jak wtedy, kiedy słuchałem reklam najnowszych „cudownych” środków odchudzających, które obfitują w drobiazgowy opis mający dowieść, że dany specyfik umożliwi ci schudnięcie o 3 kilo w tydzień i to bez żadnych skutków ubocznych.

Zrozumiałem, że nie mogłem dostrzec lasu spoza drzew; szczegóły techniczne po prostu odwracały moją uwagę od tych naprawdę ważnych i silnych argumentów opartych na **zwykłym zdrowym rozsądku!** Nie mam zatem zamiaru zagłębiać się w fachowe terminy i będę się odwoływał wyłącznie do twego zdrowego rozsądku.

Jakie jest prawdziwe znaczenie zdarzenia z udziałem wiewiórki? Pomyśl tylko, jak dobrze byłoby móc odżywiać się ulubionym jedzeniem w takich ilościach, na jakie masz ochotę i tak często, jakbyś chciał, przy równoczesnym zachowaniu dokładnie takiej wagi, jakiej sobie życzysz, bez konieczności stosowania specjalnej diety albo ćwiczeń, ani nawet bez potrzeby używania silnej woli czy samodyscypliny. Właśnie taką możliwość da ci EASYWEIGH:

tak twierdzą!

3. Tak twierdzą!

Jeśli założymy, że twoje ulubione jedzenie jest dostępne i możesz sobie na nie pozwolić finansowo, wówczas:

Będziesz mógł odżywiać się ulubionym jedzeniem w takich ilościach, na jakie masz ochotę i tak często, jak byś chciał, przy równoczesnym zachowaniu dokładnie tej wagi, której sobie życzysz, bez konieczności stosowania specjalnej diety albo ćwiczeń, bez potrzeby używania silnej woli czy sztuczek mentalnych i nie będziesz się przy tym czuł nieszczęśliwy ani pozbawiony przyjemności.

Właśnie na to wszystko pozwoli ci EASYWEIGH.

Z pewnością wydaje ci się to zbyt idealne, aby mogło być prawdziwe. Przecież życie nie jest takie proste! Lecz zanim stwierdzisz, że ten pomysł jest zbyt nieprawdopodobny i odrzucisz go, spójrz jeszcze raz na fakty: dla ponad 99,99% zwierząt jest to właśnie takie proste. Spróbujmy zatem najpierw dowiedzieć się, jak im się to udaje.

Jednym z możliwych wyjaśnień jest spostrzeżenie, iż żyjące na wolności zwierzęta w naturalny sposób nie mają dostępu do dostatecznej ilości jedzenia. Często jest to prawda, wiele z nich żyje w stanie niedożywienia i nawet umiera z głodu. Jednak często również występuje olbrzymia obfitość pokarmu, a mimo to zwierzęta nie stają się otyłe. Na przykład moja wiewiórka. Albo termity: nie wyobrażam sobie, żeby mogło im zabraknąć murszejącego drewna. Pewnie powiesz, że my też nie mielibyśmy nadwagi, gdybyśmy jedli właśnie murszejące drewno. Niby tak, ale — jak wyjaśnię później — termity nie jedzą drewna, żeby utrzymać dobrą wagę; tak się składa, że jest to po prostu ich ulubiony pokarm.

Na czym więc polega ów zwierzęcy sekret? Przyjrzyjmy się magicznej diecie Allena Carra... Najpierw jednak winny jestem dwa wyjaśnienia, co pomoże nam w uniknięciu ewentualnych nieporozumień. Po pierwsze, oczywiście żadna magia nie wchodzi w rachubę, podobnie jak nie ma jej w przypadku programu służącego rzuceniu palenia, chociaż niektórym ludziom tak się wydaje. Po drugie, EASYWEIGH nie jest dietą. Żałuję, że kierując twoją uwagę na wyraźne rozróżnienie pomiędzy normalnym odżywianiem a przejadaniem się, być może dałem ci odczuć, że twój problem polega jedynie na tym, iż za dużo jesz i w związku z tym będziesz musiał zmniejszyć ilość przyjmowanego pokarmu, a co za tym idzie nie będziesz mógł jeść tyle, ile byś chciał. Obiecuję ci, że tak się nie stanie. Tak naprawdę samo przejadanie się jest spowodowane właśnie niewłaściwym odżywianiem, co wyjaśnię bliżej w swoim czasie.

Być może żyjesz złudzeniem, że ktoś kiedyś wynajdzie magiczną dietę, która pomoże rozwiązać twój problem z nadwagą. Ważne, żebyś pozbył się tej iluzji i zrozumiał,

dlaczego „diety” w ogóle nie mają prawa działać.

4. Dlaczego diety nie mają prawa działać

Dowody tej prawdy znajdziesz wszędzie. Pomyśl tylko o ogromnej liczbie reklam, którymi jesteśmy w ostatnich latach bombardowani, reklam propagujących skuteczność naprawdę niesamowitej ilości różnorodnych „diet”. I pomyśl, że gdyby którakolwiek z nich miała być rzeczywiście skuteczna, problem nadwagi zostałby już dawno rozwiązany. Ja nie pisałbym tej książki, a ty byś jej nie czytał. Powinieneś rozumieć, dlaczego diety nie mają prawa działać, a wtedy, gdy zdarzy ci się mieć ochotę na spróbowanie jakiegoś najnowszego cudownego wynalazku, będziesz wiedział, że nie warto, bo idzie o bujdę.

Chcę podkreślić, że w tym rozdziale używam słowa „dieta” nie w znaczeniu „jadłospisu”; używam go w znaczeniu ograniczającym — opisującym przypadek „bycia na diecie”. I tu właśnie leży problem związany z dietami: diety ograniczają! Stosując je nie możesz już jeść tyle i tego, co chciałbyś jeść.

Kiedy nie jesteś na diecie możesz jeść wszystko to, co chcesz i kiedy chcesz. Przemiana materii nie dominuje w twoim życiu; jest po prostu jakąś jego częścią, zazwyczaj przyjemną. W chwili, gdy mówisz sobie: „Muszę jeść mniej, albo nie jeść tego, co jadłem dotychczas”, zaczyna się jakieś poświęcenie. Będziesz się czuł tak, jakby ci coś odebrano, będziesz nieszczęśliwy, bo jedzenie nie straci przecież dla ciebie wartości. Przeciwnie, stanie się wielokrotnie bardziej kuszące, a im większą będzie miało dla ciebie wartość, tym bardziej będziesz cierpieł i tym bardziej nieszczęśliwy będziesz się sobie wydawał. Stwarzasz w ten sposób niekończący się ciąg przyczyn i skutków, prawie identyczny z tym, który pojawia się, gdy palacze próbują używać siły woli dla wyjścia z nałogu.

Prędzej czy później twoja determinacja się wyczerpie i wrócisz do obżerania się.

Gdy jesteś na diecie, cały czas jesteś głodny, a całe twoje życie jest zdominowane przez myśl o kolejnym posiłku. Czujesz się nieszczęśliwy, bo nie wolno ci jeść, a gdy w końcu nadchodzi czas upragnionego posiłku, dalej jesteś nieszczęśliwy, bo albo nie wolno ci zjeść tak dużo, jakbyś chciał, albo musisz jeść coś, czego nie lubisz, albo też, najczęściej, masz poczucie winy, bo jesz więcej, niż pozwala ci dieta.

Kiedy nie jesteś na żadnej diecie, możesz sobie pozwolić na niedokończenie posiłku lub nawet możesz z niego całkowicie zrezygnować bez poczucia wielkiej straty. Ale rezygnując z posiłku podczas diety dopisujesz sobie swoją stratę do rachunku i obiecujesz wyrównać ten rachunek podczas następnego posiłku. Będąc na diecie nigdy nie jesz mniej kalorii, niż twoja dieta pozwala, natomiast bardzo często jesz ich więcej.

Powszechnie znanym zjawiskiem jest to, iż większość prób zastosowania diety kończy się tym, że człowiek na dłuższą metę raczej przybiera na wadze, choć zamierzał schudnąć. Jeśli dobrze przeanalizować psychologiczny aspekt stosowania diety, okazuje się to nie być wielkim zaskoczeniem.

I nawet jeśli posiadasz niezwykłą siłę woli i determinację, żeby rzeczywiście surowo przestrzegać swojej diety i w końcu dojdiesz do założonej przez siebie wagi — co wtedy? Twoja dieta właśnie dobiegła końca, więc prawdopodobnie wrócisz do swych dawnych nawyków żywieniowych. I uwaga, niespodzianka! Zanim się spostrzeżesz, będziesz ważył znów tyle samo, ile ważyłeś przed rozpoczęciem odchudzania! No i tygodnie ciężkiej pracy, niedosytu i poczucia krzywdy, które zdawały się ciągnąć w nieskończoność, pójdą na marne w ciągu kilku dni.

Powiedzmy sobie szczerze — jedyne co osiągniemy przy pomocy „diety” to spowodowanie, że jedzenie wyda nam się cenniejsze i jeszcze bardziej kuszące, a nasze odżywianie się zamienimy w koszmar. I właśnie to uczucie pozbawiania się czegoś, poczucie nieszczęścia i ponoszenia porażki, które towarzyszy „diecie”, powoduje, że tak bardzo boimy się myśli, iż trzeba by zacząć walczyć z nadwagą. Przyjmijcie to do wiadomości: DIETY NIE MAJĄ PRAWA DZIAŁAĆ. Prawdziwym problemem są nasze nawyki żywieniowe. Otóż to: powinniśmy zacząć zmieniać

nasze nawyki żywieniowe.

5. Nasze nawyki żywieniowe

Diety są nieskuteczne, czy nam się to podoba, czy nie. Natomiast prawdziwym problemem jest to, że zostało nam zaaplikowane pranie mózgu i nabraliśmy głupich nawyków żywieniowych. Postaramy się teraz zmienić te nawyki i to nie na kilka dni lub tygodni, lecz na resztę naszego życia. Być może wydaje ci się, że równa się to diagnozie: „Będę teraz do końca życia na diecie!” Nieprawda! Zmienisz po prostu stan rzeczy, który cię nie zadowala i zrobisz to z czysto egoistycznych pobudek, ponieważ chcesz móc bardziej cieszyć się życiem. I nawet nie będziesz musiał czekać na osiągnięcie swojej wymarzonej wagi — możesz już teraz zacząć cieszyć się tym, co cię czeka.

Ludzie pragnący poradzić sobie z problemem nadwagi zazwyczaj podchodzą do niego z uczuciem przygnębienia. Dzieje się tak, ponieważ jedyne rozwiązanie, jakie widzą, to albo przejść na dietę albo rozpocząć intensywny program treningowy, ewentualnie połączyć jedno z drugim. Dla osób z nadwagą ten rodzaj podejścia odpowiada temu, co przeżywają palacze usiłujący rzucić nałóg przez wysiłek woli. Szukają magicznych sposobów. W końcu znalazł się „magiczny” sposób, który pomoże rozwiązać twój problem:

Easyweigh!

Tak naprawdę nie jest to żadna magia, lecz jeśli będziesz postępował zgodnie ze wszystkimi zaleceniami, może ci się wydać, że chodzi tu o działanie magiczne. EASYWEIGH polega na zmianie twoich nawyków żywieniowych, ale... chwileczkę. Na pewno myślisz teraz — „Przecież wcześniej autor mówił co innego, powiedział, że będę mógł jeść tyle, ile

będę chciał i to, co będę chciał i będę mógł utrzymać taką wagę, jakiej pragnę. I właśnie teraz jem tyle swoich ulubionych potraw, ile chcę i niestety dlatego jestem otyły; jeśli mam zmienić nawyki żywieniowe, oznacza to, że chyba nie będę już mógł jeść swoich ulubionych potraw w ilości, która mnie zadowala?”

Większość palaczy naprawdę wierzy w to, że lubią smak papierosów, choć w istocie nigdy tak nie jest. W istocie większość z nich pamięta przecież, jak paskudnie smakował im pierwszy papieros i jak wiele wysiłku kosztowało ich przełamanie obrzydzenia do tego smaku. Nałogowy palacz mówi dziś: „Lubię smak papierosów!” Na to można by rzec: „Ale właściwie co tu ma do rzeczy smak papierosów? Przecież się ich nie je!” No więc dobrze, mniejsza o ten smak. Ja chciałbym tylko zwrócić twoją uwagę na fakt, że jeśli możliwe jest przekonanie palaczy, iż smak papierosów jest „przyjemny”, choć tak naprawdę jest okropny i odpychający, to o ile łatwiej jest pewnym komercyjnym siłom przekonać nas, że pewne rodzaje jedzenia smakują wspaniale, choć w istocie smakują pospolicie lub są wręcz niesmaczne.

Klasycznym przykładem mogą być tu ostrygi, które są powszechnie uważane za drogocenny przysmak. Próbowaleś kiedyś jeść ostrygi? Ciężko się przyswaja ostrygi; właściwie trzeba je połykać w całości. Jeśli czegoś takiego próbowałeś, potwierdzisz może, iż właściwie łykanie ostryg dałoby się bez zmiany wrażeń zastąpić łykaniem jakiejś galaretki, solidnie przyprawionej solą. I o ileż by to było tańsze! Tak po prawdzie wielu przygodnych amatorów eksperymentów kulinarnych, którzy odważyli się poprobować ostryg, nie ma już później ochoty na powtórzenie tego doświadczenia.

Wybrałem raczej oczywisty przykład, tak, aby większość z nas mogła się do niego ze zrozumieniem odnieść. Pomimo tego, iż jesteśmy w stanie dostrzec, co kryje się „za fasadą” wymyślnych potraw w stylu ostryg czy

powiedzmy kawioru, nadal są one powszechnie uznawane za wyszukane i godne pożądania. Mechanizm „prania mózgu” jest tu bardzo skuteczny, co więcej, dotyczy on również tych rodzajów jedzenia, które większość z nas uznalaby po prostu za podstawowy składnik codziennych posiłków.

Nie zaprzepaść swojej szansy przedwcześnie poddając się wrażeniu, że potrawy, które w tej chwili uważasz za swoje ulubione, naprawdę smakują najlepiej. Piękna prawda jest taka, że pożywienie, które smakuje rzeczywiście najlepiej jest tym, które przyniesie ci najwięcej korzyści zdrowotnych i pozwoli ci utrzymać taką wagę, jakiej pragniesz.

Nie oczekuję oczywiście, że uwierzysz mi od razu i na słowo. Jednak liczę na to, że zachowasz otwarty umysł i zrozumiesz, że nie musisz pozwalać, by „smak” zdominował twoje życie. Smak istnieje po to, by dawać ci przyjemność, nie zaś doprowadzać cię do zguby. Ze smaku potraw warto korzystać, ale nie warto stawać się jego niewolnikiem. Zanim więc postanowisz, które rodzaje jedzenia są rzeczywiście twymi ulubionymi, powinieneś się może więcej o nich dowiedzieć i powinieneś się postarać lepiej rozumieć, jak procesy trawienne w twoim organizmie sobie z nimi radzą.

Bez wątpienia już zdecydowałeś, jaką wagę chciałbyś osiągnąć. Wkrótce wyjaśnię, dlaczego kompletnie nielogicznym jest czynić z góry tego rodzaju założenia; jeszcze gorzej byłoby, gdybyś z góry miał już ustalone postanowienia co do swoich ulubionych potraw. Może ten mój osąd wydaje ci się zbyt arogancją z mojej strony: w końcu skąd niby ja miałbym wiedzieć więcej o twoich ulubionych potrawach niż ty sam? Przecież nie siedzę w twojej skórze. A jednak udziel mi kredytu zaufania; proszę cię, abyś był dla mnie wyrozumiały i cierpliwy; wszystko wyjaśnię ci szczegółowo we właściwym czasie.

Czyż nie jest prawdą, że w przypadku większości rzeczy, które spożywamy w ciągu naszego życia, dobór potraw jest nie tyle naszym

osobistym postanowieniem, ile raczej kwestią przyjęcia pewnych nawyków żywieniowych, obowiązujących w naszej kulturze i w bezpośrednim otoczeniu? Czy jako niemowlę sam decydowałeś o tym, że wolisz na przykład mleko z piersi, nie z butelki? A kiedy zostałeś odstawiony od piersi, czy to ty wyrokowałeś o tym, co będzie dzisiaj na śniadanie, na obiad i na kolację, czy też raczej jadłeś to, co podsunęła ci twoja matka?

Czy w stołówce szkolnej miałeś swobodny wybór potraw? Bardzo w to wątpię... A w stołówce zakładowej: czy istniało tam coś takiego jak „karta dań”? Raczej nie; tak dobrze u nas nie ma. Ci, co przychodzą na obiad do domu, też na ogół mało decydują o jadłospisie obiadowym: układają go żony lub gosposie. Nawet kiedy ty sam piastujesz w domu ową nie do pozazdroszczenia funkcję „żony” lub „gosposi” i próbujesz wyjść naprzeciw rozmaitym preferencjom kulinarnym pozostałych członków rodziny, dysponując przy tym prawdopodobnie skromnym budżetem — nawet wtedy, lub zwłaszcza wtedy, masz niewielkie pole manewru i komponujesz posiłki z tego, co jest do osiągnięcia w pobliskim sklepie z jego ograniczonym repertuarem produktów i za rozsądną cenę.

Możesz zaprotestować: „Moja żona jest świetną gospodynią i wyczynia w kuchni prawdziwe cuda, mieszcząc się przy tym w skromnym budżecie.” No dobrze, moja żona też nieźle gotuje — a mimo to powiem ci, że zanim zacząłem stosować EASYWEIGH, doszedłem do zawstydzającej nadwagi, dobrych 12 kilogramów ponad normę. Nie winię za to mojej Joyce, wręcz przeciwnie... Bo właśnie jej kuchnia była tak wyśmienita, że nie mogłem przestać się obżerać, prosiłem o dokładki i zacząłem niebezpiecznie tyć!

Prosiłbym cię na razie jedynie o to, żebyś zrozumiał i zaakceptował to, iż większość jedzonych przez ciebie posiłków to wynik uwarunkowania, a nie świadomego wyboru. Nawet gdy chodzisz do dobrych restauracji, wachlarz oferowanych tam dań jest jakoś ograniczony i wszędzie jest tak, że to za ciebie ktoś obmyśla rzeczy, które zostaną ci położone na talerz.

A teraz powiedz, czy ty także, podobnie jak ja, lubisz zjadać z talerza absolutnie wszystko, do końca...? W restauracji płacimy na ogół sporo i szkoda nam coś zostawić na talerzu. Czasem dostępne są posiłki w trybie „szwedzkim”, gdy sami możemy regulować ilości tego, co spożywamy... Ale właściwie tak jest jeszcze gorzej! W każdym razie w moim przypadku bufet szwedzki pogarszał sprawę, bo okazywało się, że ładuję sobie na talerz trzy razy tyle, ile potrzebowałam, wychodząc z założenia, że skoro za te same pieniądze mogę mieć mało albo dużo, to ja wolę dużo.

A co powiesz o tych wszystkich rozkosznych, małych przekąskach pomiędzy posiłkami? Czy to rzeczywiście tylko my decydujemy o tym, że tak sobie podjadamy? Czy nie wpadamy nieraz w nałóg chrupania z powodu reklamy w telewizji, albo że czujemy kuszącą woń jakichś chipsów, którymi ktoś się przy nas częstuje, albo z nudów, albo dlatego, że potrzebujemy nagrody czy pocieszenia? Wiele przyczyn może powodować, że sięgamy po coś małego „na ząb”. Koniec końców z różnych małych przekąsek układa nam się w ciągu dnia cały duży, dodatkowy posiłek. I więcej, skubiąc i chrupiąc wpadamy w nawyk kompulsywnego jedzenia, co jest oczywiście zgubne dla naszego zdrowia i dla zachowania prawidłowej wagi.

Jeszcze raz podkreślam, że nasze nawyki żywieniowe są częścią ogólniejszego wzoru kultury i wynikają nie tyle z naszych własnych wyborów, co z uwarunkowań będących dziełem naszych rodziców i cywilizacji, w której żyjemy. A nasza zachodnia cywilizacja w szczególności kształtowana jest przez pewien wzorzec konsumpcyjny, gdzie motyw komercyjny jest kluczowy.

Chciałbym w tej chwili zasugerować, że to ty, nie kto inny, powinienes decydować o tym, co będziesz jadł, kiedy, jak często i jak dużo. Od tej pory to ty masz właśnie o tym rozstrzygać! Być może okaże się to dla Ciebie zrazu trudne do wykonania; jeśli tak, cóż: nie martw się! Tak naprawdę

idzie tu przecież o łatwą rzecz i w dodatku sprawiającą dużą przyjemność, i na tym właśnie polega piękno EASYWEIGH!

Możliwe jest też co innego: że w międzyczasie zdecydowałeś się już wyrzucić moją książkę do kosza, ponieważ dotychczasowe zachęty autora wydają ci się mało obiecujące. Zaczekaj chwilę! Zanim pozbędziesz się tej książki, przypomnij sobie i pomyśl o tym, co ci obiecuję, to naprawdę jest coś!

Będziesz mógł jeść to, co lubisz, w takich ilościach, na jakie będziesz miał ochotę i tak często, jak będziesz chciał, zachowując przy tym dokładnie taką wagę, jakiej byś sobie życzył, bez konieczności stosowania diety albo specjalnych ćwiczeń, bez potrzeby wykorzystywania swojej silnej woli czy dyscypliny.

No więc zaczekaj chwileczkę: czyż osiągnięcie tego właśnie rezultatu nie jest warte ryzyka z twojej strony? Może wszystko to rzeczywiście wydaje się niemożliwe, ale jeśli 99,99% zwierząt stosuje niejako nieświadomie dietę EASYWEIGH, to dlaczego nie miałyby się coś takiego udać tobie?

Tak naprawdę moja obietnica niesie ze sobą jeszcze więcej niż to, co do tej pory opisywałem. Pomyśl, czy możesz z ręką na sercu powiedzieć, że cieszysz się obecnie każdym posiłkiem? Jeśli będziesz kierował się moimi wskazówkami, nie tylko poczujesz się lepiej, lżej, zdrowiej, będziesz czuł wypełniającą Cię energię i pewność siebie, ale również będziesz umiał cieszyć się naprawdę *każdym* posiłkiem. Co więcej, będziesz się nimi cieszył bez odczuwania jakichkolwiek wyrzutów sumienia.

EASYWEIGH ma jeszcze jedną wielką zaletę — nie tylko nie będziesz musiał stosować diety, ominie cię również niezwykle frustrująca procedura polegająca na liczeniu kalorii. Gdy pomyślę teraz, jak kiedyś skrupulatnie dozowałem sobie dzienny przydział masła i cukru, po czym w

przygnębieniu wpatrywałem się w ich groteskowo małe porcje, nie dziwię się, że zostałem wówczas pokonany, jeszcze zanim moja walka zaczęła się na dobre.

Na pewno zastanawiasz się, gdzie w tym wszystkim ukryty jest jakiś haczyk... Cóż, nie mam ci za złe takiego sceptycznego nastawienia; przeciwnie, myślę, że dowodem rozsądku z twojej strony są przeróżne wątpliwości. Obiecuję ci jednak, że nie ma tu żadnego haczyka! Cenię swoją reputację i nie narażałbym jej po to, by składać jakieś obietnice bez pokrycia, a potem wychodzić na oszusta, gdyby okazało się, że okłamuję moich czytelników. Żeby skutecznie stosować EASYWEIGH musisz zrobić tylko jedną rzecz: musisz postępować zgodnie ze wszystkimi moimi wskazówkami. I oto najważniejsza moja wskazówka dla ciebie:

Postępuj zgodnie ze wszystkimi wskazówkami.

Ta pierwsza wskazówka sprawiła być może, że sądzisz, iż cały ten program jest dość „sztywny”. Nieprawda. Jest wręcz przeciwnie — jedną z wielkich zalet EASYWEIGH jest właśnie elastyczność.

Nie chcę, żebyś polegał tu na samej wierze albo zaufaniu; ważne jest, abyś nie słuchał moich instrukcji ślepo; raczej staraj się rozumieć ich znaczenie. W ten sposób mniej prawdopodobne będzie, że zignorujesz któreś z ważnych wskazań. W odpowiednim czasie objaśnię szczegółowo racje stojące za każdą ze wskazówek; tymczasem przekażę ci instrukcję numer dwa, brzmi ona:

Miej otwarty umysł.

Jest to może najtrudniejsza rzecz, o którą chcę cię prosić. Być może wydaje ci się, że twój umysł już jest otwarty i nie przewidujesz w tej mierze żadnych trudności. Jeśli tak, to bądź czujny, bo możliwe, że jest on

właśnie na dobre zamknięty. Przykładowo powiedziałem wcześniej, że trzeba zrozumieć znaczenie każdej wskazówki, ale nie podałem uzasadnienia dla pierwszej z nich. I pewnie wydawało ci się, że to, o co chodzi w pierwszej wskazówce jest tak oczywiste, iż czułbyś się potraktowany jak dziecko, gdybym coś tam zechciał przybliżyć. Niesłusznie! Niewłaściwe podejście!

Niektórzy myślą, że moja metoda to zbiór dobrych rad, z których można sobie skorzystać lub nie, wybierając jedne, a odrzucając inne. Tak nie jest. EASYWEIGH to program całościowy, który pozwoli ci osiągnąć twój cel, o ile będziesz postępował zgodnie ze WSZYSTKIMI wskazówkami. Porównywałem już wcześniej EASYWEIGH do ucieczki z labiryntu: wyobraź sobie, że spędziłeś całe życie, próbując wydostać się z jakiegoś labiryntu. Mogę dać ci dokładne wskazówki, dzięki którym rzeczywiście będziesz mógł znaleźć upragnione wyjście. Jednak tylko gdy podążysz dokładnie za moimi wskazówkami, owo wychodzenie będzie zarówno łatwe, jak i nieuniknione. Jeśli ominiesz lub źle zrozumiesz choćby jedną wskazówkę, to nieważne, jak skrupulatnie zastosujesz się do pozostałych, pozostaniesz w labiryncie na zawsze. Dokładnie ta zasada odnosi się do EASYWEIGH.

To niebywałe, jak bardzo umysły pewnych osób wydają się być zamknięte. Uważamy ich za ludzi stronnicych, pełnych uprzedzeń, niekiedy zajadle fanatycznych... Oczywiście ta konstatacja nie odnosi się do nas samych, prawda? Gdzieżby tam! Ja też lubiłem zawsze myśleć o sobie jako o człowieku otwartym, gotowym do krytycznej autorefleksji. Dopiero wychodzenie z więzienia nałogu nikotynowego wpłynęło na zmianę moich poglądów. Wychodzeniu towarzyszył ogromny szok dla mojego ego: jak mogłem przez tyle lat pozostawać zamknięty i głuchy na pewne oczywiste fakty i argumenty? Szok, który potem przeżyłem

odkrywając, że mój umysł jest tak samo zamknięty w kwestii moich nawyków żywieniowych, był niewiele mniejszy.

Otóż żeby otworzyć swój umysł, musisz najpierw zrozumieć, że został on wcześniej zamknięty. Jednym z wielkich osiągnięć ludzkości jest umiejętność przekazywania informacji na wielkie odległości w bardzo krótkim czasie. Lecz jak powiedział kiedyś John Wayne: „Rewolwer to tylko narzędzie; nie jest ono ani lepsze ani gorsze od człowieka, który je trzyma”. Dotyczy to większości naszych wynalazków, w tym systemów przekazywania informacji. Dlaczego włączam tu teraz kwestię informatyczną? Otóż ci, którzy znają już moją metodę służącą rzuceniu palenia wiedzą, jak wielki wpływ na mentalne uwarunkowywanie palaczy mają współczesne sposoby przekazywania informacji.

Dotyczy to praktycznie każdego aspektu naszego życia. Przyjrzyjmy się na początek temu, jak masowa informacja przyczynia się do masowego urabiania mózgów. Użyjmy przykładu z naszym stosunkiem do zwierząt domowych. Taki chomik: jest to małe, puszyste zwierzątko, mniej więcej wielkości szczura. Jedyną różnicą naprawdę dostrzegalną na pierwszy rzut oka pomiędzy chomikiem a szczurem jest długość ogona. Większość ludzi z chęcią przytuli się do chomika, natomiast szczura potraktuje ze wstrętem. Hollywoodzkie produkcje filmowe zbudowały obraz kobiet skaczących z krzykiem i piskiem na widok myszy, a cóż dopiero szczura, na najbliższy stolik. Tymczasem towarzyszący im mężczyźni ze stoickim spokojem i lekkim rozbawieniem przyglądali się tym damskim błazenadom. Naturalnym instynktem mężczyźni jest może bać się razem z kobietami, ale oczywiście zostaliśmy tak uwarunkowani, że uznajemy strach przed smokami za niemęski, a co dopiero lękanie się szczurów! Udajemy zatem, że zupełnie nie przejmujemy się jakimiś tam szczurami; przecież Wielki Brat, który kształtuje wzorce, wie lepiej od nas, czego powinniśmy się bać, a czego nie.

Abstrahując od płci i wracając do chomika i szczura: dlaczego tak różnie odbieramy dwoje tak podobnych zwierząt? Ile znasz osób, które zostały kiedykolwiek ugryzione albo w jakikolwiek inny sposób zaatakowane przez szczura? Ale może nie tędy droga, bo przecież nasz lęk przed szczurami ma swoje początki w kojarzonych z nimi zarazach i innych klęskach. Zaraza morowa, „Flecista z Hameln” (baśń braci Grimm), „1984” Orwella. Przykłady można by mnożyć. Prawdą jest, że zarazę morową roznosiły kiedyś szczury. Prawdą jest jednak również, że ludzie trzymający szczury jako zwierzątka domowe, a nawet ci, którzy wykorzystują szczury do eksperymentów naukowych wiedzą, że tak naprawdę chodzi tu o czyste, z natury przyjazne i niezwykle inteligentne stworzenia.

Czy nasze postrzeganie większości zwierząt nie jest w oczywisty sposób uwarunkowane? Dlaczego węże wydają nam się złe i odpychające? Widziałeś kiedyś węża na wolności, zaatakował cię z własnej inicjatywy albo ukąsił?

A dlaczego misie koala odbieramy jako nader rozkoszne, przyjazne stworzenia? Myślisz, że nie łążą po nich pchły, a sam koala będzie miał opory przed odgryzieniem ci palca w razie czego, jak każde inne dzikie zwierzę?

Przyjrzyjmy się teraz praniu mózgu w odniesieniu do pożywienia. Krewetka czy homar uważane są za drogie przysmaki, w każdym razie przeze mnie. Z wyglądu nie różnią się właściwie zbyt od skorpionów, a jakoś nigdy nie kusiło mnie, żeby spróbować skorpiona. Gdybym miał po temu okazję myślę, że nie dałbym rady powstrzymać wtedy odruchów wymiotnych. Ach — powiesz — przecież to dlatego, że skorpiony są jadowite. Zgadza się, ale większość zwierząt, które spożywamy, zawiera jakieś części niejadalne, które po prostu usuwamy... Czy skorpion smakuje obrzydliwie czy też wspaniale? Któż to wie! Jeśli chodzi o mnie, smak nie miałby tu większego znaczenia; i tak skończyłoby się wymiotami!

Inna rzecz. Sądzisz, że byłbyś w stanie zjeść na przykład tłustego, soczystego, ruszającego się robaka i nie zwymiotować? Zapewne nie. A przecież wiele stworzeń, wliczając w to miliony ludzi, uznaje żywe robaki za przysmak. Dlaczego panikujemy, gdy znajdziemy w jabłku larwę, przecież zazwyczaj jabłko wciąż stanowi wtedy w jakichś 98 procentach rzecz smakowitą! Również perspektywa zjedzenia końskiego czy psiego mięsa jest dla wielu odpychająca. Ale czy naprawdę sądzisz, że gdyby zawiązano ci oczy i podano ci dobrze przyprawioną pieczeń, byłbyś w stanie odróżnić wołowinę od koniny czy mięsa z psa? A nawet gdybyś mógł rozpoznać różnicę, dlaczego miałbyś jej szukać, jeśli nie dlatego, że zostałeś uwarunkowany na taką ewentualność?

Doskonale pamiętam pierwsze w życiu chińskie potrawy, jakie jadłem. Wtedy naprawdę wierzyłem, że niezły ze mnie ryzykant; same nazwy potraw takich jak zupa z płetwy rekina czy zupa z ptasiego gniazda były trudne do przetrawienia mentalnie, a co dopiero fizykalnie. Wyobrażałem sobie, jak cała zawartość gniazda drozda, łącznie z odchodami i owadami, jest ładowana do rondla z wodą, a następnie gotowana, aż do skutku. Nie przyszło mi wówczas do głowy, że chińska cywilizacja istnieje pięć razy dłużej od zachodniej, co nie byłoby możliwe, gdyby Chińczycy truli się własnym jedzeniem.

Nie wpadłem wtedy również na to, że to, co jadłem, nie miało tak naprawdę wiele wspólnego z potrawami spożywanymi przez miliony Chińczyków. Po prostu podawano mi tak zwany zachodni wariant chińskiej kuchni. Kilka lat później podobne doświadczenia przechodziłem ze specjałami indyjskimi.

Tak przy okazji: wiesz, jaki jest główny składnik zupy z ptasiego gniazda? Jest to plwocina jerzyków. Nie wiem jak ty, ale mnie widok kogoś publicznie plującego przyprawia o mdłości. Ciekawe, czy chińska zupa z ptasiego gniazda (której jak dotąd nie jadłem) smakuje tak wyśmienicie, że

jerzykom będzie mogło grozić wyginiecie z powodu zapotrzebowania na ich ślinę.

Gdybyś powiedział mi jako małemu chłopcu, że kiedyś będę jadł ślimaki i żabie udką nie tylko bez odruchów wymiotnych, ale również wierząc, że cieszę się ich smakiem, absolutnie nie dałbym ci wiary. Nie ma wątpliwości, że w moim przypadku przesterowaniu gustów, „praniu mózgu”, z pewnością pomógł fakt, że w związku z żabami rozkoszowałem się pewnym romantycznym rejssem po Sekwanie na pokładzie „Bateau Mouche” i zdążyłem już wypić co najmniej jedną butelkę wina. Na pewno cała ta sytuacja sprawiała mi wtedy wielką przyjemność. Ale czy to *smak* ślimaków i żabich udek sprawiał mi wtedy przyjemność? Nie jestem w stanie uczciwie odpowiedzieć na to pytanie, bo i jedno i drugie było obficie polane sosem czosnkowym.

Kiedyś nie znośłem czosnku, jednak potem zaczął mi po trochu smakować. Dlaczego smakiem niektórych potraw możemy się w ogóle cieszyć tylko wtedy, gdy są one dobrze przyprawione czosnkiem? Jak w ogóle można być tak głupim, żeby wierzyć, iż jedzenie przyprawione czymś tak mocnym jak czosnek zachowuje jeszcze swój własny smak? Przecież wtedy jedyne, co możesz poczuć, oraz co mogą poczuć od ciebie wszyscy wokół,

to czosnek!

Ostatecznie wygląda więc na to, że można nam wmówić, iż dowolny rodzaj jedzenia ma dobry smak, albo wręcz odwrotnie, że smakuje paskudnie. Weźmy na przykład ową ślinę jerzyka. Czy Chińczycy zostali tak uwarunkowani, że wierzą w wyśmienity smak czegoś, co dla mnie jest obrzydliwe? Czy też to ja zostałem poddany praniu mózgu i wydaje mi się, że naprawdę doskonałe jedzenie smakuje okropnie?

Odwroćcie trwającego całe nasze życie procesu urabiania mózgu wymaga odwagi, inteligencji i wyobraźni. Nie znaczy to jednak, że starając się zmienić swoje obyczaje pokarmowe będziesz skazany na smutną porażkę. Wręcz przeciwnie, bo spójrz na naszą trzecią wskazówkę:

Podejdź do tego z uczuciem euforii i ekscytacji!

Wykonanie tego wskazania może ci się wydać trudne, zwłaszcza jeśli przeczuwasz coś, co mogłoby przybierać formę od lekkiego lęku, poprzez poczucie beznadziei, aż po panikę i kompletne przygnębienie. Jeżeli miałoby cię to dotyczyć, to zapewne dlatego, że wciąż pamiętasz jakieś ciężkie chwile związane z poprzednimi próbami narzucenia sobie ograniczeń i przejścia na dietę, co łączyło się z utratą poczucia własnej wartości z powodu porażek i utwierdzaniem się w przekonaniu, że po prostu nie dasz sobie z tym wszystkim rady.

Zrozum mnie dobrze: twoje porażki nie wynikały z żadnych niedoskonałości twego charakteru. Wyobraź sobie, że poprosiłbym cię, abyś stojąc uniósł nad ziemię lewą nogę. To proste, każdy umie coś takiego zrobić. A teraz poprosiłbym cię, żebyś uniósł również prawą nogę, bez opuszczania lewej na ziemię, jakbyś miał zawisnąć w powietrzu. Nawet nie próbowałbyś tego zrobić, bo wiedziałbyś, że to niemożliwe. Mogłbyś mieć trudności z wyjaśnieniem na sposób naukowy, dlaczego dokładnie jest to niemożliwe, ale nie musiałbyś tego robić: po prostu wiesz, że to niewykonalne. Czy doznałbyś uczucia porażki, że nie możesz wykonać takiego zadania? Oczywiście, że nie.

Próbowałeś niemożliwego, starając się opanować swoją wagę za pomocą diety, ponieważ — co wyjaśniałem już wcześniej — diety nie mają prawa działać! Twoje niepowodzenie nie miało źródła w słabości charakteru lecz w tym, że chciałeś zrobić coś niewykonalnego. Łatwo jest dostrzec, dlaczego opisywane wcześniej jednoczesne uniesienie obu nóg

jest niemożliwe, dlaczego więc nie jest równie łatwo zauważyć, że niemożliwy jest sukces stosowania diety? Przyczyn jest kilka.

Jedną z nich to zamieszanie jakie stwarzają ci, którzy reklamują daną dietę i prezentują bardzo przekonujące, niby naukowe, a przecież wątpliwe dowody na to, że dieta będzie działać. Inna przyczyna leży w tym, iż na pewno kiedyś już odniosłeś chwilowy sukces związany ze stosowaniem diety, więc przypuszczasz, że to się może jednak sprawdzić. Lecz w istocie nic ci się na dłuższą metę nie udało, bo każdy postęp, którego dokonywałeś, był jedynie krótkotrwały! To właśnie stanowi podstawowy problem wszystkich diet. Jednak najbardziej przekonująca przyczyna jest następująca: choć możemy wiedzieć, że sami nie jesteśmy wystarczająco silni by wytrzymać na diecie, znamy wiele innych osób, którym udało się to dzięki sile ich woli.

Palacze sądzą, że to brak silnej woli uniemożliwia im rzucenie palenia. Moje pytanie do nich brzmi: Jak daleko byłbyś skłonny pójść po papierosy, gdyby skończyły ci się one w środku nocy? Wiem, że prawdziwy nałogowiec gotów byłby przepłynąć nawet Kanał La Manche, aby zdobyć paczkę papierosów! Paradoksalnie to właśnie siła charakteru powoduje, że nałogowcy dalej palą! Natomiast ci „słabsi” nieraz porzucają nałóg, bo nie oddają mu się z całej duszy. I na przykład strach przed rakiem płuc może u nich wziąć górę nad złudzeniem, że potrzebują zapalić. Dużej siły woli wymaga odcięcie od świadomości sygnałów i informacji o związanym z paleniem ryzyku zdrowotnym i kosztach finansowych, o całym brudzie tego nałogu i towarzyszącym mu społecznym napiętnowaniu. A przecież nikt nie zmusza palacza do palenia. To nie brak silnej woli utrudnia palaczowi rzucenie, ale konflikt woli.

Dokładnie tak samo jest z dietami. Stosowanie diety zakręca na schizofrenię; część twojego mózgu mówi ci: „jestem otyły i odpychający, mam kłopoty ze zdrowiem”, natomiast druga część mówi w tym samym

czasie: „naprawdę strasznie chcę zjeść to ciastko z kremem”. To właśnie ten konflikt woli — takie mocowanie się w sobie bez końca.

Przyjrzyj się ludziom, którzy „skutecznie” stosują dietę, lub raczej tym, którzy tobie się tacy wydają. Czy nie dałoby się ich wpisać w pewne kategorie typu aktorzy, dżokeje, baleriny, bokserzy, sportowcy? Czyli ludzie, dla których odpowiednia waga ciała jest nie tylko pożądana, ale absolutnie niezbędna. Ty prawdopodobnie pozwolisz sobie na ciastko z kremem, oni zaś nie odważą się na nie. Czy nie wydaje ci się, że przez to będą go jeszcze bardziej pragnąć? Zauważyłeś, ilu z nich puchnie jak balon, gdy tylko przejdą na emeryturę (a niektórzy nawet jeszcze wcześniej)? Upewnij się, że to dobrze rozumiesz: ci ludzie są szczupli, ponieważ ich pragnienie bycia szczupłym przeważa nad pożądaniem jedzenia, co wymaga narzucenia sobie dyscypliny. Nie uważam czegoś takiego za sukces. Być może ludzie, o których mowa, uzyskali kontrolę nad swoją wagą, ale nabawili się przy okazji trwałego poczucia krzywdy i straty.

Przyjmijmy zatem, że dla ciebie niemożliwe jest rozwiązanie problemu nadwagi za pomocą diety, a przeszłe porażki nie były spowodowane jakąś twoją ułomnością, lecz po prostu wyborem złej metody. Wyjaśniłem już, dlaczego EASYWEIGH nie zależy od siły woli osoby stosującej ten system i nie jest to po prostu zastosowanie techniki pozytywnego myślenia. Chociaż pozytywne myślenie jest tu tak czy inaczej konieczne lub — mówiąc precyzyjniej — konieczne jest powstrzymanie się od myślenia negatywnego.

Alpiniści, którym udaje się zdobyć Mount Everest, doświadczają wspaniałego uczucia satysfakcji i euforii i to już od chwili, gdy decyzja o podjęciu próby zakiełkuje w ich umysłach. To uczucie pozostaje w nich nie tylko podczas przeżywania ogromnych fizycznych i psychicznych trudów, towarzyszących wspinaczce, ale również wcześniej, podczas

wyczerpujących treningów i fazy planowania. Owo uczucie podniecenia i euforii ustępuje miejsca uczuciu przygnębienia jedynie wtedy, gdy (i jeśli) pojawi się lęk przed porażką.

Gdy porównuję tutaj próbę odzyskania kontroli nad wagą ciała do próby zdobycia Mount Everestu, być może wzmacniam twoje wrażenie, że porywasz się na coś, co nawet jeśli nie jest niemożliwe, to przynajmniej jest bardzo trudne. Ale to nie tak! Mount Everest jest nieprawdopodobnie trudny do zdobycia i nawet jeśli wszystko zostanie drobiazgowo zaplanowane i przygotowane, a wspinacze przystąpią do próby z właściwym nastawieniem, pewne czynniki pozostające poza ich kontrolą, na przykład warunki pogodowe, mogą wszystko zniweczyć. Ale kontrola wagi ciała jest śmiesznie prosta, 99,99% zwierząt na tej planecie robi to przez całe swoje życie i nawet o tym nie myśli. Lecz jeśli już na początku podejdziesz do sprawy z lękiem lub zniechęceniem, zaprzepaścisz swoje szanse na sukces nim jeszcze zaczniesz próbować.

Ważne jest, żebyś to rozumiał i pamiętał: nie dzieje się nic złego. Wręcz przeciwnie, właśnie pozbywasz się mrocznego aspektu, który z rosnącą intensywnością przez lata niszczył twoje życie. Najgorsze co może się stać to to, że ci się nie uda, co oznacza, że znajdziesz się w pozycji nie gorszej od tej początkowej. Znajdujesz się w godnej pozazdroszczenia sytuacji człowieka, który nie ma absolutnie nic do stracenia, natomiast ma bardzo wiele do zyskania.

Pewna kobieta, która z powodzeniem zastosowała moją metodę, przyznała mi się, że była potem w takiej euforii, iż zanudzała wszystkich znajomych opowieściami o swoich doświadczeniach. Oni jej mówili, że zachowuje się jak neofitka lub jakiś domorosły „nawrócony” kaznodzieja. Ja o sobie nigdy nie lubię myśleć jak o kaznodziei, ale słowo „nawrócony” czy „odrodzony” jest cudowne, bo oddaje to wspaniałe uczucie uwolnienia się od czegoś mrocznego, od strachu, ignorancji i niechęci do samego

siebie, zarazem obiecując powrót do świata pełnego słońca, zdrowia i szacunku dla samego siebie. Właśnie tak się czułem, gdy odkryłem, że posiadam klucz do wyjścia i ucieczki od tego otyłego faceta, który więził mnie w sobie przez tyle lat.

Przestańmy zatem w ogóle brać pod uwagę możliwość porażki; nie czytasz przecież tej książki po to, by ci się nie udało, a EASYWEIGH nie pozwoli ci na porażkę pod warunkiem, że będziesz postępował zgodnie ze WSZYSTKIMI wskazówkami, łącznie ze wspomnianą wskazówką trzecią:

Podejdź do tego z uczuciem euforii i ekscytacji!

Żeby pomóc ci w dojściu do tego, co ci obiecałem, będę używał dwóch prostych porównań. O pierwszym z nich już wspomniałem: chodzi tu o dzikie zwierzęta. One już znają sekret. Drugie z porównań pozwoli ci ten sekret poznać i mieć w nim udział. A będzie się wiązać z samochodem. Pewnie zastanawiasz się, co samochód może mieć wspólnego z twoją nadwagą (poza tym, że pewnie gdybyś mniej prowadził, a więcej spacerował, miałoby to dobry wpływ na twoje zdrowie i kondycję).

Tak naprawdę jednak samochód i nasze ciało mają wiele wspólnych cech. Oba są pewnymi wehikułami; służą przenoszeniu nas z miejsca na miejsce i mają też podobne wymagania, dzięki spełnieniu których są w stanie poprawnie działać. Ani jedno ani drugie nie może funkcjonować bez regularnych dostaw paliwa i powietrza i oba potrzebują regularnych przeglądów i opieki, gdyż bez nich stają się podatne na awarie.

Istnieją zarazem dwie bardzo ważne różnice pomiędzy samochodem a naszym ciałem, i jest też bardzo istotne, abyśmy byli świadomi tych różnic. Jeśli zastanawiasz się, czy potrzebujesz kwalifikacji inżyniera mechanika w dziedzinie samochodów oraz wiedzy lekarza na temat funkcjonowania ludzkiego organizmu, by zrozumieć dalsze wywody, to zapewniam cię, że nie. Jako ktoś, kto ciągle musi prosić swojego wnuka o pomoc przy

nagranie programu z telewizji czuję, co już wcześniej zaznaczyłem, iż żargon techniczny nie należy do moich ulubionych i po prostu nudzi mnie on i rozprasza moją uwagę. Obiecuję ci, że nawet jeśli nigdy w życiu nie posiadałeś ani nie prowadziłeś samochodu, nie będziesz miał kłopotów ze zrozumieniem moich argumentów.

Pierwsza ważna różnica pomiędzy samochodem a naszym ciałem dotyczy, by tak rzec, stopnia zaawansowania. Ludzkie ciało jest najbardziej wyrafinowaną maszyną na naszej planecie, milion razy bardziej złożoną niż jakikolwiek wehikuł zbudowany przez człowieka. W porównaniu do twojego ciała samochód wypada pod względem zaawansowania technicznego mniej więcej tak, jak liczydło przy najnowocześniejszym współczesnym komputerze. Samochód może być użytkowany przez powiedzmy piętnaście lat, jeśli będziesz dokładnie przestrzegał zaleceń producenta, zaś twoje serce pompuje krew bez przerwy przez siedemdziesiąt lat i nie zaniedba nawet jednego uderzenia, mimo tego, że bywa bardzo często nadużywane.

Funkcjonowanie naszego ciała przyjmujemy za coś oczywistego, może właśnie dlatego, że jest ono tak niesamowicie skomplikowane i że nie rozumiemy jego zawilego sposobu działania. Bardzo ważne jest jednak, żebyśmy w pełni docenili złożoność tej

niesamowitej maszyny.

6. Niesamowita maszyna

Gdybym poprosił cię o podniesienie lewej ręki, mógłbyś zawahać się przez moment, aby upewnić się, która ręka jest lewa, w sumie jednak niewiele osób uznałoby to zadanie za specjalnie trudne. A teraz wyobraź sobie, że miałbyś sprawić, aby wszyscy ludzie na ziemi podnieśli jednocześnie lewe ręce. Nawet gdybyś wykorzystał tutaj do pomocy całą dostępną nowoczesną technikę komunikacyjną, i tak by ci się to nie udało. A przecież zadania o podobnym stopniu złożoności i wymagające porównywalnej koordynacji twoje ciało wykonuje za każdym razem, gdy na przykład nieświadomie drapiesz się po nosie.

Twoje ciało składa się z bilionów komórek; każda z nich jest oddzielną jednostką, a mimo to działanie ich wszystkich jest ze sobą ściśle skoordynowane. Pomyśl, że obierasz jabłko, czytasz gazetę, grasz w karty albo rozmawiasz przez telefon. Każda z tych czynności osobno nie wydaje się specjalnie trudna, ale wyobraź sobie, że miałbyś wszystkie te rzeczy wykonywać naraz. Taka „symultanka” pewnie nie bardzo by ci się udała.

Obserwujemy z podziwem, jak niektóre jednostki wykształcają niezwykley poziom umiejętności w odniesieniu do pewnych czynności, dotyczących na przykład sportu, muzyki, rzeźbienia, malarstwa i tak dalej. Tymczasem biliony komórek, które konstytuują nasze ciało, przez całe nasze życie wykonują na raz nie jedno, lecz dziesiątki bardzo złożonych, wyspecjalizowanych działań.

Zarówno podczas aktywności jak i snu, twoje płuca cały czas wdychają i wydychają powietrze, twoje serce pompuje krew zawierającą tlen i inne związki chemiczne, rozprowadzając ją przez system krążenia do wszystkich części ciała, które tych składników potrzebują. Twój

wewnętrzny termostat dba o to, by temperatura ciała utrzymywana była na właściwym poziomie; twoje ciało cały czas trawi pożywienie, wchłania niezbędne składniki odżywcze i przetwarza produkty odpadowe. Twój system odpornościowy toczy ciągłą bitwę o zapobieżenie urazom i infekcjom.

Rzecz w tym, iż wszystkie te funkcje są automatyczne i nie wymagają od nas świadomego wysiłku i dlatego mamy skłonność do przyjmowania ich za coś oczywistego. Ale choć nie musisz rozumieć wszystkich technicznych szczegółów dotyczących tych procesów, ważne jest, abyś był świadom wielkiej złożoności ludzkiego ciała.

Jeszcze ważniejsze jest natomiast, żebyś zrozumiał drugą ważną różnicę pomiędzy samochodem a twoim ciałem:

Samochód został stworzony przez człowieka, ale człowiek nie stworzył siebie samego!

Możesz się zastanawiać, co to ma wspólnego z kontrolą wagi twojego ciała, ale to właśnie jest kluczowa sprawa w EASYWEIGH. Podkreślałem wcześniej, jak ważne jest zachowanie otwartego umysłu. EASYWEIGH jest kluczem do rozwiązania twojego problemu z nadwagą, a zrozumienie znaczenia następnych trzech rozdziałów będzie kluczem do zrozumienia EASYWEIGH.

Ludzkość stworzyła samochód i jako taka może być uznana za oczywisty autorytet w dziedzinie wymagań paliwowo-konserwacyjnych poszczególnych modeli aut. To nie znaczy, że konkretnie ty albo ja musimy być ekspertami w dziedzinie motoryzacji, podobnie jak nie musimy być doświadczonymi elektrykami, żeby zapalić światło. Po prostu eksperci dostarczą nam instrukcję użytkowania i jedyne, co będziemy musieli zrobić, to postępować zgodnie z nią.

Ale ludzkość nie stworzyła samej siebie, podobnie jak nie stworzyła ani jednej z żywych istot na tej planecie. Zatem jeśli to nie ludzkość stworzyła siebie, musiała ją stworzyć jakaś inna inteligencja. Pozwolę ją sobie nazywać tutaj Matką Naturą albo krótko Stwórcą. Osobiście ciężko mi jest uwierzyć, że Stwórca to starzec z długą siwą brodą, który cały czas obserwuje mnie i ocenia. Równie nieprawdopodobne wydaje mi się, że miałby ów starzec wymagać ode mnie, abym go jakoś specjalnie czcił. Ponieważ mówię o nim używając rodzaju męskiego, można pomyśleć, że biorę go za osobę podobną do człowieka, i więcej, mężczyzny. Posługując się podobną logiką możemy założyć, iż jakiś komputer przyszłości będzie rozważał problem swojego stwórcy, biorąc go za coś w rodzaju pojedynczego nad-komputera, który stworzył nie tylko komputery, ale w ogóle wszystko we wszechświecie. Ja, no cóż, mówię o Stwórcy w rodzaju męskim po prostu dlatego, że nie wiem, jak inaczej miałbym o nim mówić. Co natomiast jest oczywiste to to, że Stwórca jest z pewnością milion razy inteligentniejszy od ludzkości.

Skąd czerpiemy informacje o tym, co i kiedy powinniśmy jeść? Jak inne ssaki, po opuszczeniu łona matki jesteśmy całkowicie zależni od pokarmu z jej piersi lub od dostarczanego przez innych pokarmu zastępczego z butelki. Póki jesteśmy dziećmi, to nasi rodzice decydują o tym, co jemy, głównie oni. Skąd nasi rodzice wiedzą, jaki pokarm jest dla nas najlepszy? Wiedzą o tym z rozmaitych źródeł, czerpią informacje od własnych rodziców, również od lekarzy i specjalistów od spraw żywienia. Dodajmy jednak, że niemała część ich wiedzy pochodzi z masowych reklam, że poddawani są urabianiu świadomości przez wielkie koncerny, które kierują się swoimi interesami handlowymi.

Nie byłoby lepiej, gdyby Stwórca przygotował dla nas swoistą instrukcję użytkownika, dzięki której wiedzielibyśmy dokładnie co i kiedy jeść, bez potrzeby wybierania spośród masy sprzecznych informacji

dostarczanych nam przez ludzkich *ekspertów*? Mam dla ciebie dobrą wiadomość:

On to właśnie zrobił!

Może trudno ci się z tym oswoić, ale czy naprawdę myślisz, że inteligencja zdolna stworzyć coś tak złożonego jak istota ludzka, nie wspominając o niezliczonych innych cudach natury, mogłaby być na tyle nierozważna, aby przeoczyć tak prostą rzecz, jaką jest instrukcja mówiąca nam co, ile i kiedy powinniśmy jeść?

Jak sądzisz, w jaki sposób zwierzęta przetrwały miliony lat, jak nasi własni przodkowie przetrwali bez supermarketów i kuchenek mikrofalowych, a nawet bez pomocy lekarzy i specjalistów od żywienia...? Przecież odkrycie istnienia rzeczy takich jak „kalorie” i „witaminy” to kwestia dopiero ostatnich stu lat.

Otóż Stwórca dał właśnie wszystkim żyjącym istotom, łącznie z nami, instrukcję użytkownika. Dzikie zwierzęta ściśle się do niej stosują i dlatego nigdy nie mają problemów z nadwagą!

Być może cierpisz na ten sam rodzaj złudzenia, na który i ja cierpiałem przez większą część mojego życia: w młodości poważnie wątpiłem w istnienie Stwórcy; myślę, że był to objaw typowy dla milionów ludzi na Zachodzie. Po urodzeniu wszedłem w życie z otwartym umysłem, mówiono mi, że istnieją wróżki i św. Mikołaj i Bóg jako starzec z długą, białą brodą, który nas stworzył, który wie o każdej naszej myśli i czynie i który jest naszym ostatecznym sędzią. Niedużo czasu zajęło mi zorientowanie się, że wróżki i św. Mikołaj to bajki. Równocześnie jednak zacząłem mieć poważne wątpliwości co do istnienia samego Boga. Nauczyłem się przecież, że nie można wierzyć nawet temu, co się czyta w gazetach na temat wydarzeń sprzed 24 godzin, zatem jak wierzyć w coś, co odnosi się do historii sprzed

tysięcy lat? Zwłaszcza, że Biblia, książka mówiąca o stworzeniu świata, tłumaczona jest z jakichś martwych języków.

Wokół sprawy Stworzyciela jest wiele zamieszania i sprzeczności. Ktoś cudem ratuje się od utonięcia: mówią, że to dzięki Bogu. A więc Bóg jest dobry. Dlaczego jednak Bóg pozwala na straszliwe trzęsienia ziemi i inne nieszczęścia? Jak może być naraz dobry i niedobry? Ktoś próbuje wyjaśniać: „Człowiek jest za mały, by oceniać zamysły Wszechmogącego. Tutaj bardziej pożyteczna jest wiara.” Ja takiego rozumowania nie umiałem zaakceptować. Zawsze wydawało mi się, że jeśli Bóg jest wszechmogący, to bierze odpowiedzialność zarówno za rzeczy dobre, jak i złe.

No właśnie: jeśli Bóg stworzył wszystko we wszechświecie, to musiał stworzyć również piekło? Dlaczego dobry Bóg, nazywany „Miłością”, wymyślił tak straszliwe miejsce?! Dlaczego w ogóle tworząc nas uczynił z nas potencjalnych grzeszników? Tylko kiepski rzemieślnik wini za niepowodzenie swoje narzędzia lub istoty, które kreował. Jak można oczekiwać, by dziecko uwierzyło lub pojęło, że będzie skazane na wieczne potępienie, ponieważ Bóg spartaczył swoje dzieło?

Mój młody umysł nie mógł zaakceptować tego stanu rzeczy. Nie rozumiałem też duchownych, którzy tak mówili o Bogu, jakby byli z nim w bezpośrednim kontakcie. Wszystko o nim wiedzieli, jaki jest, co myśli i czego sobie życzy. A jeśli rzeczywiście mieli jakiś „kontakt”, to dlaczego na przykład nie zapytali Stworzyciela o to, czemu zsyła na nas tyle nieszczęść, na przykład mordercze trzęsienia ziemi?

Prosiłem duchownych o jakieś wyjaśnienia w tych kwestiach, jednak ich odpowiedzi nigdy mnie nie przekonywały. Ale główną przyczyną, dla której nie mogłem uwierzyć w Boga, był fakt istnienia aż tak wielu różnych religii, których kapłani zawsze przemawiali z absolutnym przekonaniem, że to właśnie ich wiara jest najślusniejsza. Jeśli istnieją tysiące religii i wierzeń dotyczących Boga i problemu stworzenia, wszystkie oprócz jednej

muszą się chyba mylić? I nie dano mi żadnego dowodu na to, że religia, której mnie akurat uczono, była tą jedyną niepodważalną. Wręcz przeciwnie, zamiast dowodzić, kazano mi polegać na wierze. Jeśli wszystkie religie z wyjątkiem jednej się mylą i jednocześnie nie ma dowodu na to, że ta jedyna jest słuszna, wówczas istnieje matematyczne prawdopodobieństwo, że mylą się wszystkie.

Nie tylko sam straciłem wiarę w Boga, wydawało mi się również, że wszyscy inni muszą mieć podobne wątpliwości, co ja — nawet ci duchowni, których głos brzmiał tak pewnie i wiarygodnie. Przecież owe rozbieżności i sprzeczności musiały być dla nich równie oczywiste, co dla mnie. Ponadto zastanawiała mnie taka oto rzecz: gdybyś miał zamiar popełnić grzech, popełniłbyś go, gdybyś naprawdę wierzył, że Bóg cię obserwuje? Być może wydaje ci się, że tak. Ale czy myślisz, że złodziej dokonałby kradzieży wiedząc, że obserwują go policjanci? Oczywiście, że nie. Gdyby zatem ktokolwiek wierzył, że Pan Bóg naprawdę zna każdą naszą myśl i każdy czyn, oraz że będziemy za te rzeczy odpowiadać w dniu sądu, wówczas mało kto by chyba grzeszył.

Potem dowiedziałem się ciekawych rzeczy o Karolu Darwinie, jego książce „O pochodzeniu gatunków” i dowiedziałem się też o teorii Wielkiego Wybuchu. I nagle różne moje niepokoje i wątpliwości zniknęły, jak ręką odjął. Informacje dotyczące ewolucji brzmiały bowiem nader rozsądnie. Nie było żadnego Boga! Proste, jednokomórkowe organizmy podobne do ameby wyłoniły się w cudowny sposób z pierwotnej „zupy genetycznej”, zaistniałej po Wielkim Wybuchu. Następnie poprzez dobór naturalny, w ciągu trzech miliardów lat zorganizowały się one między innymi w tak niewiarygodnie skomplikowany twór, jakim jest ludzkie ciało.

Wtedy myślałem, że oto doznaję wspaniałego oświecenia. Tak naprawdę jednak był to moment, w którym mój umysł zamknął się i pozostawał zamknięty przez długi okres mojego życia. Wielu ludzi zamyka

swój umysł na etapie dogmatyki religijnej; ja natomiast uczepiłem się koncepcji ewolucji niczym innego rodzaju religii.

Zdecydowałem się tutaj poruszyć temat religii, choć moi współpracownicy doradzali mi, żebym tego nie robił, gdyż zrażę sobie wielu czytelników. W pełni rozumiem znaczenie tych ostrzeżeń. Otóż czytający mnie ateści mogą sobie pomyśleć: „Allen będzie chciał mnie poprosić, żebym uznał wiarę w jakiegoś Stwórcę i spróbuje mnie także przekonać abym schudł, ponieważ Wszechmogący pragnie, żebym był szczupły i zdrowy”... Ale bez obaw! Chciałbym, żebyś mnie dobrze zrozumiał: nie mam zamiaru cię namawiać, żebyś przyjął jakąkolwiek wiarę. Będę cię tylko prosił, byś dostrzegł rzeczy oczywiste. Te rzeczy są chyba równie niezaprzeczalne dla osoby wierzącej w Stwórcę, jak i dla niewierzącej. Być może ci z was, którzy wierzą we Wszechmogącego obawiają się z kolei, że zechcę podważyć ich wiarę, relatywizując jedyność religii, którą wyznają, albo że już to zrobiłem. Nic podobnego!!

Czy wszechświat został stworzony przez inteligencję, którą nazywamy Bogiem, czy był raczej dziełem przypadku? Niektórzy ludzie uznają ewolucję i dobór naturalny za alternatywę wobec teorii stworzenia; sam kiedyś myślałem w ten sposób. Jak mogłem być tak głupi! Przez tyle lat byłem dumny z tego, że jestem dyplomowanym księgowym o logicznym, analitycznym umyśle. A tak naprawdę mój umysł przypominał raczej mózdzek jakiegoś małża. Odrzuciłem wiarę w Stwórcę, gdyż nie byłem w stanie polegać na wierze — potrzebowałem namacalnych dowodów. Jak mogłem być tak ślepy, przecież przez całe moje życie byłem zewsząd otoczony dowodami!

Wyobraź sobie, że jesteś pierwszą osobą, która stąpa po Księżycu. Wśród pyłu i naturalnych skał odkrywasz błyszczący diamentowy pierścionek. Pomyślałbyś: „Nie do wiary, to jakiś cud. Przecież taki pierścionek nie mógł powstać na zupełnym pustkowiu kosmicznym.”

Niewykluczone też, iż pomyślałbyś nieco prościej: „Skąd u licha wziął się tutaj diamentowy pierścionek?” ...A jeszcze pierścionek nie jest może przedmiotem dość skomplikowanym: pomyśl co by było, gdybyś na pustkowiu księżycowym zobaczył nagle nowiutkiego rolls royce’a? Czy choć przez sekundę nie uznałbyś, że obecność tutaj tego cudu techniki, to jednak sprawka jakiejś niezbadanej Inteligencji? Chyba byś nie uwierzył, że coś tak niezwykle złożonego i skomplikowanego jak rolls royce znalazło się na Księżycu przypadkiem? Tylko kompletny idiota mógłby tak pomyśleć.

Mając trudności z daniem wiary w to, że rolls royce na Księżycu może być dziełem przypadku, a nie tworem istoty inteligentnej, jak mógłbyś wierzyć, że maszyna milion razy bardziej złożona od rolls royce’a mogła powstać przez przypadek?

Teraz już nie widzę owej sprzeczności pomiędzy ewolucją a teorią stworzenia. Hipotetyczny rolls royce na Księżycu musi być przypisany jakiemuś stwórcy. Ludzka rasa istnieje naprawdę i matematyczne prawdopodobieństwo, że powstałbyśmy wskutek przypadku, wynosi jak jeden do wielu bilionów. Stąd rozsądnie jest uznać, że zostaliśmy stworzeni.

Ewolucja i dobór naturalny to również oczywiste zjawiska. I nie stoją one wcale w sprzeczności z twierdzeniem, że zostaliśmy stworzeni. Przecież ten rolls royce nie powstał w jeden dzień, za dotknięciem magicznej różdżki. Był rezultatem tysięcy lat rozwoju, podczas których Inteligencja metodą prób i błędów doprowadziła najpierw do „wynalezienia” człowieka, następnie wynalezienia, za jego pośrednictwem, koła, by później dać możliwość zbudowania samochodu o nazwie „Rolls royce”. Ewolucja i dobór naturalny nie są kwestią przypadku; są to niewątpliwie narzędzia użyte przez Stwórcę dla przeprowadzenia zamierzonego przezeń dzieła.

Teoria, zgodnie z którą ewolucja i dobór naturalny miałyby być odpowiedzialne na stworzenie niezwykle skomplikowanego ludzkiego ciała (no i psychiki) bez udziału inteligentnego Stwórcy ma jedną poważną wadę. Teoria ta zakłada, że ludzki organizm wyewoluował z prostych, jednokomórkowych form życia, podobnych do ameb. Bez wątplenia można stwierdzić, że w porównaniu ze stopniem skomplikowania ciała człowieka, ameba jest tworem dość prostym. Nie tracimy jednak właściwej perspektywy — nawet pojedyncza komórka nie jest absolutnie niczym prostym. Ludzkość, z całym swoim zasobem wiedzy i możliwościami technologicznymi, nie jest w stanie stworzyć nawet pojedynczej żywej komórki. A pomyśl na przykład o ogromnej energii wyzwolanej podczas rozszczepienia atomu. Pojedynczy atom jest miliard razy bardziej złożoną strukturą niż najnowocześniejszy statek kosmiczny, mało tego, naukowcy utrzymują, iż w każdym atomie ludzkiego ciała drzemie więcej inteligencji, niż w całokształcie wiedzy zgromadzonej dziś przez ludzkość. Jedna komórka składa się z miliardów atomów, tyle przynajmniej jesteśmy w stanie dostrzec dzięki użyciu współczesnej mikrotechnologii. Kto wie, czy każda z tych części nie składa się z kolejnych iluś tam miliardów?

Atom składa się z przestrzeni wypełnionej protonami, neutronami i elektronami; te ostatnie orbitują wokół jądra atomowego w podobny sposób, jak planety okrążają gwiazdy. Czy systemy gwiazdne to jakieś komórki budujące galaktyki? A dalej, czy galaktyki są komórkami tworzącymi organizm wszechświata? A może cały wszechświat to jedynie cząstka wszechświata wyższego rzędu, i tak w nieskończoność?

Dawniej takie rozważania uchodziłyby za czczą spekulację, za snucie bezpłodnych fantazmatów. Lecz wiedza naukowa, którą posiadamy dzisiaj na temat struktury materii mówi nam, że niezależnie od skali w jakiej obserwujemy podstawową jednostkę, zbudowana jest ona głównie z przestrzeni, w której wiele mniejszych ciał orbituje wokół jednego,

większego obiektu. Czy nie byłoby naiwnością sądzić, że dowiedziona struktura materii zmienia się w zależności od skali badanych obiektów?

Ale cóż to wszystko ma wspólnego z pozbywaniem się nadwagi? Otóż ma, jednak ma. Podczas długich lat, kiedy nie wierzyłem w istnienie Stwórcy, do kogo zwracałem się po wsparcie, instrukcje i poradę? Do przedstawicieli najinteligentniejszego gatunku na Ziemi. Ludzkość stała się moim bogiem, a konkretnie właśnie ta naukowa, wykształcona, wyszkolona, profesjonalna, technologicznie zaawansowana ludzkość. Argumenty duchownych brzmiały bardzo kategorycznie, były jednak sprzeczne ze sobą i posiadały ewidentne słabości, dlatego odrzucałem je. Popełniłem wtedy wielki błąd, odrzucając jednocześnie koncepcję Stwórcy. Wylałem, by tak rzec, dziecko z kąpielą. Nie przyszło mi do głowy, że to nie teoria stworzenia ma wady, a jedynie jej interpretacja przez tych, którzy mienili się znawcami tematu, posiadającymi odpowiednią wiedzę.

Ważna rzecz, na którą chcę tu zwrócić uwagę, to fakt, że wielu ludzi wierzy, iż powstanie rasy ludzkiej było dziełem czystego przypadku. Tymczasem inni wierzą, że jesteśmy dziełem Stwórcy, choć nie wiedzą dokładnie, jaka jest jego postać oraz intencje. Inni jeszcze nie mają żadnych wątpliwości co do natury i intencji Stwórcy, ale nawet oni nie mogą tak po prostu porozumieć się z nim, na przykład zadzwonić do niego i zapytać, jaki rodzaj pożywienia zalecałby im. Jednocześnie ludzkość tak bardzo wyprzedziła w rozwoju wszystkich innych mieszkańców planety i posiadała tak wielką wiedzę i umiejętności techniczne, że nie powinniśmy się dziwić, iż to do ludzkich ekspertów zwracamy się po pomoc i radę. Bo czy mamy inny wybór?

Ale właśnie: mamy ten wybór... Na szczęście mamy! Możemy przecież podążać za wskazówkami Matki Natury, tak jak to robią od niepamiętnych czasów zwierzęta. Może ci się wydawać, że sam sobie zaprzeczam, przecież przed chwilą powiedziałem, że tak niesłuchanie wyprzedzamy w

rozwoju wszystkie inne gatunki na Ziemi, a chwilę potem sugeruję, by udać się po cenną naukę do niższych od nas zwierząt. Ja nie tylko to sugeruję, uważam nawet, że jest to absolutnie konieczne! Będąc tak dominującą technicznie rasą i jednocześnie nie mając bezpośredniego kontaktu z naszym Stwórcą, staliśmy się aroganccy i mamy tendencję do uznawania za Boga ludzkości, a przynajmniej tej naukowej, wykształconej, wyszkolonej, profesjonalnej, technologicznie zaawansowanej ludzkości.

Być może staliśmy się aroganccy, ale co złego jest w stosowaniu naszej inteligencji do poprawiania i udoskonalania Matki Natury w celu zapewnienia sobie przewagi nad innymi gatunkami? Cóż... Tu jest właśnie pies pogrzebany. Otóż myślę, że my już od dawna nie udoskonalamy Matki Natury. Wręcz przeciwnie, wiele aspektów naszego życia, łącznie ze zwyczajami żywieniowymi, funkcjonuje jakby wbrew naturze, w całkowitej sprzeczności z Matką Naturą. A w związku z tym proponuję w tej książce, by zakwestionować wiele wskazówek naszych tak zwanych ekspertów.

Przyjrzyjmy się teraz niektórym wielkim osiągnięciom

najinteligentniejszego gatunku na planecie.

7. Najinteligentniejszy gatunek na planecie

Nauczyliśmy się budować bomby, których arsenał mógłby wielokrotnie zniszczyć naszą planetę. Jakich argumentów użyliśmy, by usprawiedliwić tego rodzaju wynalazki? Otóż zbroimy się, walcząc w ten sposób o „trwały pokój”. Niezły paradoks... No ale gdzież jest ten „trwały pokój”? Czy Korea, Wietnam, wojna w Zatoce Perskiej, Falklandy i Jugosławia to były tylko wytwory naszej wyobraźni? Ach, ale przecież nie mogliśmy użyć bomby do zapobieżenia tym właśnie konfliktom, bo zniszczylibyśmy nie tylko siebie, lecz również całe życie na planecie. Stworzyliśmy bombę zagłady, która nie jest w stanie wypełniać swojej głównej funkcji, funkcji odstraszającej. Bomba ta nie rozwiązała żadnych problemów, stworzyła za to jeden wielki, nowy problem. Nawet gdybyśmy mogli zniszczyć cały arsenał broni nuklearnej, w jaki sposób zniweczyć wiedzę o tym, jak ją ponownie zbudować i zapobiec rozprzestrzenianiu się tej wiedzy? Jeśli jesteśmy naprawdę inteligentni i cywilizowani, czy nie mogliśmy wynaleźć innego sposobu na wprowadzenie „trwałego pokoju” na świecie, niż perspektywa ewentualnego zniszczenia całej planety? Sposobu dużo prostszego, którym byłaby na przykład zasada nie wszczynania żadnych wojen?

Przyjrzyjmy się teraz innym „wspaniałym” korzyściom, które przyniosła nasza cywilizacja, takim jak zanieczyszczenie globu na masową skalę, zniszczenie środowiska naturalnego, wyczerpywanie zasobów surowcowych, przeludnienie, wytrzebieenie łowisk, przekształcenie żyznych ziem w pustynie, jak bezrobocie, narkomania i nieuzasadniona przemoc.

Ile razy w życiu słyszałeś oskarżenia pod adresem kibiców piłkarskich, że zachowują się jak zwierzęta? Takie właśnie, wypaczone porównanie dzikich zwierząt i człowieka cywilizowanego tkwi w naszej świadomości.

Ależ dzikie zwierzęta wcale się nie zachowują tak jak pseudokibice, one stosują przemoc głównie po to, by przeżyć i rzadko zabijają przedstawicieli własnego gatunku.

Być może słyszałeś historie o lisach, które zabijają wszystkie kury w kurniku. Ale tutaj nie lis przekracza prawa natury; czyni to człowiek, umieszczając naturalną zdobycz lisa w nienaturalnych warunkach. Gdyby lis natknął się na grupę ptactwa w przyrodzie, byłby w stanie złapać najwyżej jedną sztukę. To człowiek oferuje lisowi zdobycz, która nie ma szans na ucieczkę. Postaw się w takiej sytuacji na miejscu lisa — nawet jeśli chciałbyś chwycić tylko jedną kurę i wymknąć się cichaczem, rozpęta się piekło... Ludzie, te *inteligentne, cywilizowane istoty* sobie samym urządzają nieraz podobne piekło, oczywiście wracam tu do instytucji wojny, do wojen, które są tym bardziej bezsensowne, że pozabijanych na nich ofiar nikt nie zjada.

Tylko pomyśl — ewolucja do naszego obecnego poziomu zajęła nam trzy miliardy lat, ale dopiero w ciągu ostatniej setki lat doszło do rewolucji technicznej, która zaprowadziła nas tu, gdzie teraz jesteśmy. Jeśli można by spojrzeć wstecz i z obiektywnej perspektywy ocenić naszą historię, jak myślisz, które wydarzenia nabrałyby wagi czynnika kluczowego? Wynalezienie silnika spalinowego, wynalezienie komputera czy telewizora? Lądowanie człowieka na Księżycu? A może kluczowym czynnikiem byłby fakt, że w ciągu ostatnich niecałych stu lat ludzkość wynalazła kilka sposobów na zniszczenie tego, do czego dojście zajęło nam wiele milionów lat? I mimo tego, iż zdecydowana większość z nas jest w pełni świadoma owych zagrożeń, do tej pory nie udało nam się zneutralizować nawet jednego z nich?

Być może uznasz, że dostrzegam tylko jedną stronę medalu. Przecież z pewnością nie wolno przeoczyć pozytywnego postępu, którego dokonaliśmy na przykład na polu medycyny. Nie kwestionuję tego postępu,

jednocześnie widzę, że sporo odkryć medycznych jest niestety odpowiedzią na choroby cywilizacyjne, związane właśnie z „postępem”. Jest z tym trochę jak z owym Lennie z słynnej powieści Steinbecka „Myszy i ludzie”, który był tak wdzięczny George’owi za uratowanie go od utonięcia, że zapomniał, iż to właśnie George wepchnął go wcześniej do wody.

Jeśli jesteśmy tacy *inteligentni*, to dlaczego stanowimy jedyny gatunek (oprócz udomowionych przez nas zwierząt), u którego główną przyczyną zgonów są *choroby* lub agresja ze strony innych przedstawicieli własnego gatunku? Dzikie zwierzęta rzadko umierają od chorób, chyba że szło by o choroby spowodowane zanieczyszczeniem planety przez człowieka lub schorzenia takie jak myksomatoza, którą celowo zarażano pewne gatunki, aby je wytrzebić (co zresztą w przypadku myksomatozy nie powiodło się). Żyjące w przyrodzie dzikie zwierzęta giną, dopowiedzmy, wskutek różnych kontuzji, z głodu, ewentualnie upolowane przez inne zwierzęta, no i przez ludzi.

Nasza wiedza na temat ludzkiego ciała wzrosła ogromnie w ciągu ostatnich stu lat. Umiemy przeszczepiać organy, osiągnęliśmy ponadto zachwycające rezultaty na polu inżynierii genetycznej. Jednak najwięksi specjaliści w tych dziedzinach przyznają, że coraz większy wgląd w naturę funkcjonowania ludzkiego ciała powoduje, iż zdają sobie coraz bardziej sprawę z tego, jak mało jeszcze rozumiemy na temat działania owej niesamowitej maszyny. I bardzo często okazuje się, że na dłuższą metę ta nasza wciąż ograniczona wiedza raczej staje się przyczyną problemów, niż służy ich rozwiązaniu.

Jak to jest, że mój kot może bez żadnego ryzyka pić wodę ze stawu, a ja miewam biegunkę po nieprzeżetowanej wodzie z kranu? Dlaczego dzikie zwierzęta mogą kilka godzin po urodzeniu nie tylko stanąć, ale i pobiec, a ludzkie niemowlę leży bezradnie przez długie miesiące?

Duża część współczesnej nauki medycznej polega na próbach wynalezienia kolejnej magicznej pigułki, ewentualnie leku usuwającego objawy. Ja przez wiele lat cierpiałem na zaparcia. Nie było to dla mnie niczym niezwykłym, gdyż od dzieciństwa, podobnie jak inni, byłem poddawany urabianiu mózgu, wskutek czego wierzyłem, że choroby i dolegliwości to u człowieka rzeczy naturalne. Dosyć biernie czekamy na to, by zachorować na ospę wietrzną, na odrę, koklusz, grypę, niestrawność, zaparcie, biegunkę itd. To wszystko jest przecież naturalne! Zachorujemy, a pan doktor przepisze nam lek, który nas przywróci do zdrowia. I tak mój lekarz domowy przepisywał mi tabletki „rozluźniające”, po czym kłopot z zaparciem znikał jak ręką odjął.

No tak, ale czy można uwierzyć, by coś tak fantastycznie złożonego, jak ludzkie ciało, zostało zaprojektowane z myślą o „wykonywaniu zaparcia”? Albo o tym, by powstawała w nim tkanka rakowa? Dlaczego mój lekarz nie powiedział mi, że mam zatwardzenia, bo nieprawidłowo się odżywiam?

Obecnie staramy się rozwiązywać różne życiowe problemy raczej szukając ich źródła, niż usiłując zniwelować objawy. Gdy przecieka ci dach, czy podstawiasz pod dziurę kubel uznając, że to wystarczająco dobre rozwiązanie, czy raczej postarasz się uzupełnić brakującą dachówkę? Być może ten przykład wyda ci się zbyt uproszczony i nie bardzo „rymuje się” z problemami medycyny. Jednak metody medyków też bywają uproszczone; ja bym zaryzykował twierdzenie, że ludzkie ciało jest tworem tak złożonym, iż nawet lekarze, którzy zdają się wiedzieć o nim więcej niż reszta z nas, działają czasem nie bardziej skutecznie niż jakaś mała, której pozwoliłbyś naprawiać swój komputer.

Gdy w twoim samochodzie zapala się wskaźnik poziomu oleju, czy zechciałbyś rozwiązać zasygnalizowany kłopot wymontowując świecącą diodę? Takie podejście byłoby nie tylko idiotyczne, ale również mogłoby

doprowadzić do kraksy drogowej. Silnik oczywiście nie zatrze się od razu, niemniej świecąca lampka na pewno nie jest niczemu „winna”. Przeciwnie, stanowi pomocne ostrzeżenie o tym, że coś jest nie w porządku. Skłonni jesteśmy uznawać bóle, migreny, kaszel, gorączkę lub uczucie mdłości czy apatii za choroby same w sobie, ale to jednak nonsens. Podobnie jak ze świecąią diodą olejową, są to jedynie pewne sygnały, symptomy, które ostrzegają cię, że coś złego dzieje się z twoim ciałem. Tymczasem ogromny obszar współczesnej medycyny zajmuje się znajdowaniem magicznej pigułki, leku lub innego środka zaradczego, który pomógłby usunąć właśnie symptom. Ten symptom to jednak nie choroba, powtórzmy, to tylko ostrzeżenie, które mówi nam, że dzieje się coś złego „pod powierzchnią”. Nieraz również, na przykład w przypadku kaszlu czy wymiotów, symptom jest nie tylko ostrzeżeniem, ale i częścią procesu uzdrawiania. Kaszel jest pewnym „zaworem bezpieczeństwa” Matki Natury, który umożliwia wyrzucenie szkodliwych substancji z płuc; podobnie wymioty to jej metoda na pozbycie się trujących rzeczy z żołądka i nie wolno ich powstrzymywać.

W wielu przypadkach środki przepisywane przez lekarzy na usunięcie objawów nasilają tylko głębsze schorzenie. Lekarze odkrywają teraz na przykład, że leki takie jak valium czy librium mogą zarówno łagodzić objawy, jak i powodować pogorszenie sytuacji. Działają one podobnie do alkoholu — odwracają uwagę człowieka od problemu, ale samego problemu nie rozwiązują. Kiedy dana dawka przestanie działać, konieczne jest przyjęcie zwiększonej. Takie leki są same w sobie truciznami i często powodują psychiczne i fizyczne efekty uboczne; poza tym organizm człowieka z czasem uodparnia się na leki. I tak osoba nie tylko nadal cierpi z powodu pierwotnego stresu, ale przysparza sobie dodatkowego, spowodowanego popadnięciem w uzależnienie.

W końcu ciało tak uodparnia się na jakiś lek, że jego stosowanie nie daje już nawet złudzeń skuteczności. Wówczas bardzo często wyjściem jest

zwielokrotnienie dawki albo przejście do silniejszych i coraz bardziej zabójczych specyfików. Cały proces ma charakter zsuwania się po równi pochyłej.

Wielu lekarzy usiłuje usprawiedliwić przepisywanie leków uspokajających argumentacją, że w ten sposób chronią pacjenta przed dyskomfortem czy załamaniem nerwowym. Wszystko to nie ma sensu, ponieważ objawy chorobowe stanowią część procesu uzdrawiania, będąc rodzajem sygnalizacji, migającą „czerwoną lampką”. Natura mówi: „Uwaga! Nie jestem już w stanie poradzić sobie z obciążeniami, stresem i rosnącą odpowiedzialnością. Mam dość. Potrzebuję odpoczynku!”.

Jak to jest, że na przykład słonie mogą żyć dłużej od ludzi i to bez pomocy lekarzy, bez ubrań i dachu nad głową i bez potrzeby magazynowania pożywienia? Jak to jest, że wszystkie inne stworzenia umieją przetrwać w warunkach, w których żyła kiedyś sama rasa ludzka? Przecież medycyna to wynalazek stosunkowo młody na tle historii naszego gatunku, a dietetycy i specjaliści od żywienia pojawili się dopiero w przeciągu ostatnich dekad... W istocie najlepszym dla nas lekarzem jest sam nasz organizm; on najlepiej wie, czego mu potrzeba. Jest to najskuteczniejsza maszyna, służąca naszemu przetrwaniu na planecie. Każda instynktowna funkcja, którą posiadamy, jest zaprojektowana tak, by umożliwić nam przeżycie, z naszą zgodą czy bez naszej zgody. Najpotężniejszą bronią, którą dysponujemy do walki ze schorzeniami, jest nasz system odpornościowy.

Gdy usuwamy symptom choroby, nie usuwając jednocześnie jej przyczyny, pozbywamy się wówczas sygnałów, które zaalarmowałyby w końcu nasz mózg, aby wspomógł nasz niezwykle potężny system odpornościowy.

Wyobraź sobie, że jesteś samotnym pasażerem dryfującego statku. Pilot helikoptera ratunkowego zauważa z daleka twoje race świetlne, ale

zamiast na nie zareagować, stara się je zgasić, po czym spokojnie wraca do bazy przekonany, że sprawa jest załatwiona. Wydaje ci się, że to porównanie jest jakieś naciągane? Ja tak nie uważam. Robimy właśnie dokładnie to, co ten pilot, gdy likwidujemy sygnały choroby i „wracamy do bazy”, zamiast uratować biednego rozbitka.

Możesz sądzić, że ostre krytykowanie współczesnej cywilizacji jest pewną hipokryzją z mojej strony. Bo czy naprawdę wolałbym mieszkać w jakiejś lepiance wśród pierwotnej dziczy? Nie, tego bym nie chciał. Ale nie jestem pewien, czy nie zamieniłbym życia w metropolii nękaney codziennymi korkami samochodowymi i zatrutej smogiem, na traperską chatę z bali położoną nad czystym, niebieskim jeziorem pełnym ryb, w otoczeniu naturalnych, przepełnionych zwierzyną lasów.

Bez wątpienia ludzkość poczyniła ogromne postępy w dziedzinie komunikacji i pozyskiwania oraz magazynowania jedzenia. Cóż jednak za pożytek z tych umiejętności i takiej wiedzy, skoro przekazywane informacje i pozyskiwana w ten sposób żywność wyrządza nam szkody? Jeśli nasza cywilizacja jest taka wspianiała, to dlaczego, mimo naturalnego instynktu przetrwania, nasz gatunek jako jedyny uczynił swoją egzystencję tak żałosną, że wielu z nas popełnia samobójstwo? Samobójstwo, które jest rzeczą nieznaną w królestwie zwierząt. Zaraz powiesz: „Nieznaną? A co z lemingami?”. Otóż nie ma dowodów na to, że lemingi celowo skaczą z urwisk, podobnie jak nie ma dowodów na to, że wieloryby jakoby „z premedytacją” grzęzną na plażach. Ponadto jesteśmy jedynym gatunkiem, który rozwinął zdolność do płaczu. (A co z krokodylami? Cóż, krokodyle łzy nie mają nic wspólnego ze smutkiem.)

Ludzkie ciało to naprawdę niesamowita maszyna. Mimo to posiada ona pewien słaby punkt. Musimy zrozumieć, na czym polega

słaby punkt tej niesamowitej maszyny.

8. Słaby punkt niesamowitej maszyny

Nikt rozsądny nie będzie spierał się ze stwierdzeniem, że przyczyną dominacji ludzkości nad innymi gatunkami są zwłaszcza nasze zdolności techniczne. Poza działaniami instynktownymi, ludzie posiadają umiejętność zapamiętywania wcześniejszych doświadczeń, następnie dzięki procesowi dedukcji potrafią nagromadzoną wiedzę zaadaptować do nowych sytuacji i warunków. To właśnie ta umiejętność wnioskowania i przekazywania wiedzy, nie tylko z pokolenia na pokolenie, ale również przenoszenia jej na inne rasy, kultury i języki, to ona zadecydowała o przewadze, jaką rodzaj ludzki ma obecnie nad swoimi dawnymi rywalami. Przewaga ta jest tak wielka, iż może nam się wydawać, że panujemy również nad swoim własnym losem.

Podstawowa różnica między ludźmi i innymi gatunkami polega na tym, że w życiu dzikich zwierząt dominuje instynkt. My również go posiadamy, natomiast posługujemy się dodatkowo inteligencją i gdy wystąpi konflikt pomiędzy instynktem a logiką, potrafimy wykorzystać siłę inteligencji dla przełamania sił instynktu.

I to jest właśnie, jak mi się wydaje, owa słaba strona ludzkiej „niesamowitej maszyny”. Zawsze stanowiło to naszą zgubę i jeśli w końcu nie nauczymy się w tej mierze czegoś na własnych błędach, doprowadzi to nie tylko do unicestwienia naszego gatunku, ale również do zniszczenia całego życia na Ziemi.

Nie rozumiemy przyczyn stojących za naszymi działaniami instynktownymi, natomiast nasze działania racjonalne oparte są na inteligentnym wnioskowaniu i dlatego w sytuacji konfliktu pomiędzy instynktem a inteligencją uznajemy, że rozsądnie będzie posłuchać tej

ostatniej. Pozwólcie, że zilustruję to przykładem: mamy za zadanie przewidzieć wynik pewnego meczu i możemy zasięgnąć rady jednej z dwóch osób. Jedna z nich to najinteligentniejszy osobnik na naszej planecie, który przeprowadzał już setki takich prognoz i wykazał się, powiedzmy, 75-procentową skutecznością. Drugi natomiast to prostak-analfabeta, który jednak wykonał miliony podobnych prognoz i nigdy się nie pomylił. Otóż to. Czyjej rady ty byś chętniej zasięgnął?

Zazwyczaj myślimy o wykorzystywaniu instynktu jak o czymś, co siłą rzeczy przypomina strzelanie na chybił trafił. Ale to nie jest tak, bowiem instynkt stanowi pewną wielką syntezę, jest wynikiem trzech miliardów lat nie teorii, lecz twardych doświadczeń, uczenia się metodą prób i błędów. Dzięki instynktowi ptaki budują idealne dla siebie gniazda, a pająki tkają swoje skomplikowane sieci. Czy wiesz, że sieci pajęcze pod względem ciężaru i grubości są, z zachowaniem odpowiednich proporcji, wytrzymalsze niż cokolwiek uplecione go kiedykolwiek przez człowieka? Instynkt umożliwia zwierzętom rozmnażanie się i znajdowanie pożywienia, a także odróżnianie zdrowego jedzenia od pokarmów trujących. Dzikie zwierzęta rodzą potomstwo bez pomocy lekarzy, bez tego całego zamieszania i trudów, przez które muszą przechodzić kobiety. To, że nie potrafią czytać i pisać i że nie posiadają stopni akademickich, absolutnie w niczym im nie przeszkadza.

Wiem, że ci ludzie, którzy odznaczają się wielką wiarą we Wszechmogącego i/lub wierzą w pomysłowość swojego gatunku jako remedium na rozmaite problemy, wierzą również, że niezależnie od tego, jak bardzo czarne chmury gromadzić się będą na horyzoncie, szczęśliwe rozwiązanie dla nas zawsze się pojawi. Racjonalnym argumentem, którego używają, jest fakt, że jak dotąd ludzkości z reguły udawało się znajdować właściwe rozwiązania. Ba! Lecz dinozaury też pewnie wykazywały sporą pewność siebie co do kwestii przetrwania, a jednak wyginęły.

Nawet jeśli nie wierzysz w istnienie Stwórcy i uważasz samą ludzkość za najinteligentniejszą siłę sprawczą w kosmosie, wysoce nieinteligentnym byłoby nie zauważać wiedzy i doświadczenia zdobytego przez Matkę Naturę w ciągu trzech miliardów lat. Powinniśmy korzystać z naszej inteligencji wyłącznie w celu ulepszania naszego życia, nie zaś niszczenia go i przysparzania sobie cierpień. Nie staram się tutaj podważyć zaufania do ludzkiego rozumu, wyrażam tylko pogląd, że w przypadku konfliktu inteligencji z instynktem nierozsądne byłoby odrzucenie instynktu.

Celem ostatnich trzech rozdziałów w tej książce było uzmysłowienie ci, że niezależnie od doniosłości osiągnięć ludzkości, człowiek jest jedynie małym trybikiem w wielkiej maszynie cudów Matki Natury.

Dla mnie najefektywniejszym sposobem zobrazowania naszej niezdolności do konkutowania z przyrodą byłby taki oto eksperyment myślowy. Zastanów się, czy umiałbyś wytworzyć przedmiot, mniej więcej wielkości żołędzia, który mógłbyś upuścić na ziemię i zupełnie o nim zapomnieć, a on tymczasem zacznie rosnąć, będzie z roku na rok coraz silniejszy, aż osiągnie rozmiary dębu. Ten wirtualny „dąb” będzie żył następnie przez 500 lat i każdego roku będzie produkował tysiące „żołędzi”, co pozwoli przedłużyć jego istnienie w nieskończoność.

Kiedy następnym razem popatrzysz na prawdziwy dąb albo na inny cud natury, zastanów się przez chwilę nad tym, jak niesamowita inteligencja musiała spowodować, aby z żołędzia mogło wyrosnąć drzewo, bez pomocy człowieka, po prostu budując swoją ogromną siłę i masę z energii słonecznej i minerałów zawartych w wodzie gruntowej, rok w rok, przez setki lat. I ten już nie wirtualny dąb naprawdę nie jest żadnym wytworem naszej techniki, nie myśmy go zaprojektowali. Ten dąb jest niezależną od nas rzeczywistością.

Mówimy o cudach natury: wydają się nam one cudami jedynie dlatego, że sposoby użyte do ich wykreowania są tak niezmiernie wyrafinowane, o

tyle bardziej skomplikowane niż nasze, że nie możemy do końca ich przeniknąć. Tak czy inaczej, owe cuda istnieją i nie możemy temu zaprzeczyć.

Wychowano mnie w atmosferze całkowitego zaufania do lekarzy; zawsze trudność sprawiało mi kwestionowanie ich wiedzy, zwłaszcza, że są to przecież ludzie inteligentni, solidnie wykształceni i pracujący z wielkim oddaniem. Niemniej to Matka Natura a nie człowiek jest największym ekspertem od ludzkiego ciała. Gdyby twój samochód miał awarię, czy pozwoliłbyś jakiejś małpce go naprawiać? Oczywiście, że nie! Nawet największy głupiec na ziemi nie zdecydowałby się na to, a przecież dokładnie tak postępujemy, pozwalając decydować o sobie naszym „inteligentnym” umysłem, zamiast Matce Naturze.

Czytając to, mogłeś odnieść wrażenie, że próbuję wszystkich lekarzy i specjalistów od żywienia zaszeregować do grona głupców czy szarlatanów. Zapewniam cię, że nie mam takiego zamiaru. Nie znam lepszego zawodu niż lekarz i jestem dumny z tego, że mój najmłodszy syn, Richard, wybrał go właśnie dla siebie. Zarazem to lekarze, którzy wiedzą o ludzkim ciele najwięcej, najlepiej zdają sobie sprawę z tego, jak to ciało jest skomplikowane i że aby być medykiem, trzeba pokory. I im więcej się o naszych organizmach uczą, tym bardziej rozumieją, jak mało jeszcze wiedzą. Gdyby zechcieli podejmować zbyt daleko idące decyzje, opierając się na, z konieczności, niepełnej wiedzy, wówczas przypominiliby owe małpki, usiłujące naprawić samochód. Lekarze są tylko ludźmi! W pełni akceptuję i doceniam to, że o funkcjonowaniu ludzkiego organizmu wiedzą więcej niż ja czy ty, natomiast w porównaniu do Inteligencji, która nas stworzyła, wiedzą chyba nie więcej, niż zwykłe małpy.. I tu pojawia się czwarta wskazówka: jeśli ktoś (niezależnie od tego, jak wybitna czy wykwalifikowana byłaby to osoba) daje ci rady lub zalecenia, które stoją w sprzeczności z wytycznymi Matki Natury, wówczas

w ogóle nie zwracaj na nie uwagi!

Od tej pory będę ową czwartą wskazówkę nazywał

małpim mechanikiem.

W dzisiejszych czasach większość z nas jest świadoma szkód dla środowiska naturalnego powodowanych przez spaliny samochodowe, a tym bardziej wielkich zniszczeń, jakich w płucach dokonuje wdychany dym papierosowy. Zdajemy sobie również sprawę z tego, jak wielkie spustoszenie sięją wśród zwierząt w dolnej części łańcucha pokarmowego środki owadobójcze i inne chemikalia. Ale dlaczego większości z nas wydaje się, że akurat my odporni jesteśmy na tego typu zagrożenia? Dlaczego nie przykładamy wagi do tego, jakie następstwa dla naszego organizmu będzie miało to, co ładujemy sobie codziennie do żołądków? Czy dlatego, że widzimy świat czarno-biało i coś wydaje nam się po prostu albo żywnością, albo trucizną?

Warto tu przypomnieć, że zakładając dostępność odpowiedniej ilości ulubionego pożywienia, zwierzęta na wolności nie cierpią na zaparcia, biegunki, zgagę, niestrawność, wrzody, zespół nadwrażliwości jelita grubego, nadciśnienie, podwyższony poziom cholesterolu oraz na choroby żołądka, nerek, wątroby i tak dalej. Słyszałeś kiedyś o tygrysie, który by potrzebował sztucznej szczęki, aparatu słuchowego czy okularów, peruki albo rozrusznika serca? Czy dzikie zwierzęta potrzebują maszyny do dializ, czy umierają na udar mózgu, schorzenia serca, raka i cukrzycę?

Czy nie jest oczywistym, że dla nas wszystkie te choroby to między innymi rezultat tego, co jemy? Nie chcę tu udawać, że wiem więcej na ten temat niż ty, chciałbym natomiast abyśmy razem zauważyli pewną zależność. Podobnie jak producent samochodu wie lepiej od nas, jakiego paliwa i zabiegów konserwacyjnych wymaga jego auto, tak samo

Inteligencja, która nas stworzyła wie lepiej od nas, co jest dla nas najlepsze.

Mógłbyś sobie teraz pomyśleć: „Wspaniale, ale przydałaby się jakaś instrukcja do obsługi naszych organizmów. Kupując samochód dostajemy instrukcję jego obsługi, tymczasem gdzieś są porady Matki Natury dotyczące na przykład spraw żywienia ludzi?”

No właśnie. A jednak takie poradniki istnieją! Instrukcje Matki Natury nie tylko istnieją, ale mieliśmy je w posiadaniu, dopóki różni *specjaliści* nie wytrącili nam ich z rąk, nie wyprali nam mózgów. EASYWEIGH z powrotem pokaże ci te wskazania, obiecuję. Równocześnie chcę podkreślić, że nie idzie tu o wskazania moje, autora EASYWEIGH. Chodzi o mądrości ułożone przez Inteligencję, która nas stworzyła i są one, powtórzmy, łatwo dostępne. Dostępne pod warunkiem, że dysponujesz odwagą i wyobraźnią, dzięki którym otworzysz swój umysł, zdejmiesz klapki z oczu i zechcesz odwrócić proces urabiania mózgu, któremu zostałeś poddany.

Dalszy ciąg wykładu na temat EASYWEIGH poświęcony będzie właśnie wyjaśnianiu i zrozumieniu owego przewodnika napisanego przez Matkę Naturę. Ruszajmy zatem naprzód. Właściwie istnieją jedynie trzy punkty, które powinienes wziąć pod uwagę, jeśli chcesz, aby spełniła się moja obietnica. Po pierwsze i przede wszystkim ustalimy

ile dokładnie chciałbyś ważyć?

9. Ile dokładnie chciałbyś ważyć?

Być może już wcześniej zdecydowałeś, ile dokładnie chciałbyś ważyć. Nie mam tutaj zamiaru w żaden sposób analizować tego, w jaki sposób doszedłeś do tej, a nie innej wartości. Jakiegokolwiek metody w tym celu użyłeś — proszę cię, żebyś na przyszłość po prostu dał sobie z tym spokój. Może sprawdzałeś swoją pożądaną wagę w jakiejś tabelce, która na podstawie wieku i wzrostu podaje, ile człowiek powinien ważyć? Jeśli tak i może jeszcze do tego wydaje ci się, że postępujesz w naukowy sposób — zapomnij o tym! Dałeś się nabrać na MAŁPIEGO MECHANIKĄ. Te tabelki to przecież jedynie szacunkowe wartości przygotowane przez człowieka, a nie przez Matkę Naturę.

Co więcej, używając tych tabelk mógłbyś próbować udowadniać, że na przykład jesteś o piętnaście centymetrów za niski, a nie, że ważysz o dwanaście kilo za dużo. No właśnie, owe przeliczniki zdają się być naukowo słuszne, lecz gdy bliżej im się przyjrzyć, niekoniecznie takie są. Czy brane są w nich pod uwagę takie czynniki, jak na przykład grubość kości poszczególnych osób? Kto w ogóle przygotowywał te tabele? Jakże miał prawo decydować o tym, że wszyscy ludzie charakteryzujący się takim samym wzrostem powinni ważyć tyle samo? Poza tym w jaki sposób określono ową „idealną” dla danego wzrostu wagę?

Zapomnij teraz na chwilę o sobie. Wiesz, ile waży Linford Christie? [Jamajski lekkoatleta, sprinter, wielokrotny zdobywca złotych, srebrnych i brązowych medali na mistrzostwach świata. Przy wzroście 189 cm waży 94 kg — przyp. tłum.] Nie musisz nawet znać jego wagi, żeby rozumieć, że jest on w dobrej formie. Przyjrzyj się swoim znajomym: czy potrzebujesz wagi, żeby stwierdzić, którzy z nich są otyli albo nie?

Zaufaj zdrowemu rozsądkowi. Nie potrzebujesz się ważyć aby rozpoznać, czy sam masz nadwagę. Waga jedynie potwierdzi to, co czujesz, co już wcześniej wiesz. Prędeż lustro ci powie, czy masz nadwagę. Spojrzysz w nie i ewentualnie zobaczysz różne szpetne wybrzuszenia, niejako potwierdzone przez fakt, że ubrania nie pasują na ciebie tak, jak kiedyś. No i niemało powie ci zadyszka, wynikająca u ciebie z notorycznego braku ruchu.

Mając w głowie pewną założoną z góry wagę, do której chcesz dążyć, pozwalasz, aby „ogon kręcił psem” i stwarzasz sobie dodatkowe trudności. Ale czy mimo wszystko nie byłoby dobrze wiedzieć, ile powinieś ważyć? Cóż, możesz poznać taką normę. Byłoby to dokładnie tyle ile ważysz, kiedy ubrany w samą bieliznę stajesz przed lustrem sięgającym podłogi i patrząc na siebie akceptujesz swą sylwetkę. Jest to tyle, ile ważysz, kiedy możesz wstać rano całkowicie wypoczęty i tryskający energią, witając każdy dzień z prawdziwą *joie de vivre*. Podsumujmy: piąta wskazówka dla ciebie brzmi:

Nie przywiązuj się do żadnej z góry założonej wagi.

Przeczytaj jeszcze raz poprzedni akapit. Czy nie chciałbyś ważyć właśnie *tyle*? Jest bardzo prawdopodobne, że będzie to ilość kilogramów zbliżona do tej, którą sobie wcześniej zakładałeś; bardzo również możliwe, że nie będzie się zbytnio różnić od tego, co podają wspomniane tabelki wagowe. Ale nie musisz bawić się już w żadne szacunki, wiesz teraz dokładnie, *ile chcesz ważyć*. Na tym właśnie polega EASYWEIGH — żeby sprawy upraszczać i ułatwiać.

Oczywiście żadna z moich wskazówek nie może pomóc ci zmienić kształtu nosa czy ust; mówimy tutaj wyłącznie o ilości tłuszczu, którą będzie miało twoje ciało, a raczej której nie powinno mieć. Mówimy o tym, że ciało powinno być szczupłe i zgrabne. A jeśli w końcu nie będziesz zadowolony z niektórych cech wyglądu, który podarował ci Stwórca,

zrzucając wagę odkryjesz, że wszystkie twoje braki stracą na znaczeniu i to nie tylko w twoich oczach, ale również w oczach innych. Niewiele jest rzeczy bardziej przyciągających oko niż szczupłe, zdrowe ciało.

Może wydaje ci się, że nieustanawianie sobie dokładnego celu wagowego będzie miało kłopotliwe następstwa, ale zapewniam cię, że jest dokładnie odwrotnie. Jeśli potrafisz przyjąć moje kryterium idealnej wagi ciała, jedna trzecia twojego problemu jest już rozwiązana. Jeśli nie będziesz umiał go przyjąć i uprzesz się przy z góry założonej wadze albo przy tym, co jakiś projektant mody uznaje za właściwy kształt twojego ciała, wówczas godzisz się na to, by patrząc w lustro permanentnie wywoływać w sobie uczucie niezadowolenia. Mówisz mi tym samym, że chcesz, aby twoja waga powodowała uczucie apatii i słabości. Ponadto w takim wypadku twoje działania oznaczają, że zlekceważyłeś wszystkie pięć wskazówek, które dałem ci do tej pory, być może z wyjątkiem trzeciej, która mówi, żebyś ZACZAŁ OD WZBUDZENIA W SOBIE UCZUCIA RADOŚCI I OD EUFORII. Jeśli nawet posłuchałeś wskazówki trzeciej, obawiam się, że twoja euforia będzie krótkotrwała. EASYWEIGH ma za zadanie pomóc ludziom, którzy mają problemy z nadwagą, a nie marnować czas na głupców. (Na końcu książki znajduje się lista wszystkich wskazówek zebranych razem, dla ułatwienia.)

Jeśli potrafisz przyjąć moje kryteria, ale masz powód, by wątpić w swoją umiejętność oceny sytuacji, zwłaszcza gdy twoi przyjaciele i rodzina upierają się, że nie masz nadwagi, a ty i tak czujesz, że masz, wówczas zwróć się o pomoc do swojego lekarza i niech on wyda werdykt.

Kusi cię teraz, żeby pozbyć się z mieszkania wagi? No nie, to przesada, nie rób tego. Będziemy jej w naszym programie jednak potrzebowali. Jednym z czynników sprzyjających temu, że w ogóle przybieramy na wadze jest to, iż proces ten jest stopniowy. Podobnie jest ze starzeniem się — patrzymy w lustro i to, co oglądamy z dnia na dzień wydaje się identyczne.

Dopiero gdy spojrzymy na zdjęcie zrobione dziesięć lat wcześniej, widzimy różnicę. Lecz nawet wtedy, gdy fakt starzenia się jest ewidentny, staramy się „łagodzić” ocenę, mówimy raczej: „Popatrz jak młodo wtedy wyglądałem”, niż: „Zobacz, jak się zestarzałem”. Na tym polega jedno z dobrodziejstw Matki Natury, że proces naszego starzenia się jest dla nas niemal niezauważalny. Ta sama zasada ma jednak i ciemniejszą stronę, bo doprowadzenie siebie do otyłości również przebiega stopniowo i stosunkowo niezauważalnie. Gdyby dodatkowe dwanaście kilo i „opona” na brzuchu pojawiły się w ciągu jednej nocy, rano byłbyś w szoku. Wziąłbyś to wówczas za jakąś chorobę, czyli dokładnie to, czym jest naprawdę otyłość, i z pewnością chciałbyś coś z tym zrobić. Ale nasza droga do otyłości jest tak powolna, że nie przeżywamy żadnych gwałtownych zaskoczeń, nasze umysły stopniowo uczą się akceptować to, co widzą nasze oczy.

Gdy już jesteśmy grubi i zdeformowani, nasz umysł dziwnie to akceptuje. I tu pojawia się ten fakt, że gdy odchudzamy się, postęp również będzie stopniowy. Twoja waga, poziom energii i odbicie w lustrze będą się pozornie prezentować dziś „tak samo”, jak w dniu wczorajszym.

Owa stopniowość procesu stanowi ważny aspekt programu EASYWEIGH, co wyjaśnię dokładniej potem. Nie mogę przestać podkreślać, jak istotne w EASYWEIGH jest to, iż bazuje on na zdrowym rozsądku. Dzięki EASYWEIGH radykalnie stracisz na wadze, a zyskasz na wyglądzie i zdrowiu, natomiast nie trzeba wielkiej przenikliwości by zgadnąć, że inne metody, obiecujące osiągnięcie radykalnych rezultatów w bardzo krótkim czasie, muszą skutkować pojawieniem się zespołu odstawienia, spadku energii, ponadto wymagają dużego nakładu woli i towarzyszy im uczucie straty. Owe metody w żadnym wypadku nie mogą uchodzić za łatwe.

Natomiast EASYWEIGH skutkuje stopniowo, przez co jest programem bezbolesnym i przyjemnym. Zarazem wadą tego rozwiązania jest to, że

możesz nie dostrzegać z dnia na dzień efektów, jakie osiągasz na swej drodze. To z kolei mogłoby cię doprowadzić do utraty wiary w system. Nie mogę zaprzeczyć, że dziś czuję się wspaniale po pół godzinie intensywnych ćwiczeń i przebiegnięciu trzech kilometrów, a kilka lat wcześniej wspięcie się po schodach na pierwsze piętro powodowało u mnie zadyszkę. Ale nie mogę w żaden sposób przenieść się teraz w tamto ciało z poprzednich lat, żeby przypomnieć sobie, jak źle i słabo się czułem. Mogłem co prawda robić co miesiąc zdjęcia, żeby pokazać sobie jak zmieniał się mój wygląd, ale nie robiłem i byłoby to w sumie chyba dość jałowe zajęcie.

Za to zapisywanie w regularnych odstępach czasu swojej wagi nie wydaje się bez sensu. Osiągnięcie każdej kolejnej, niższej wagi wywoła wtedy odpowiednią radość. Będziesz mógł przeglądać wstecz swoje zapiski i zobaczysz, jak na przykład straciłeś 8 kilo w sześć miesięcy i to bez stawania na głowie. Takie doświadczenie jest ogromną zachętą.

Dodatkowa nagroda pojawi się w momencie, gdy zauważysz, iż twoje ubrania przestały na ciebie pasować, ale nie dlatego, że są zbyt ciasne, wręcz przeciwnie, dlatego, że są teraz zbyt luźne! Mam taki swój ulubiony skórzany pasek do spodni; zanim zacząłem program EASYWEIGH, używałem w nim drugiej dziurki od końca, teraz używam dziewiątej. W pasku pierwotnie było tylko sześć dziurek i teraz, kiedy chcę go zapiąć ciaśniej, muszę wycinać kolejne, nowe dziurki. Nie potrafię opisać jak wielką przyjemność sprawiło mi wycinanie każdej z tych dziurek! Częścią radości płynącej z mojej metody jest wiedza o tym, ile kilogramów rzuciłeś od początku procesu. Tego typu zachęta jest w EASYWEIGH kluczowa, stanowi ona bowiem dowód na to, że metoda działa, wobec czego regularne zapisywanie wagi sprawi, że cały czas będziesz świadomy swojego zwyciężania.

Jest jeszcze jedna wspaniała zaleta nieposiadania z góry żadnego założonego wyobrażenia o swojej wymarzonej wadze. Gdybyś miał takie z

góry założone wyobrażenie, towarzyszyłoby ci uczucie, że nie doszedłeś do swojego celu zanim nie osiągnąłbyś owej wagi. Trwałoby to długo i długo byłbyś zdeprymowany.

Piękno EASYWEIGH, przypomnijmy, polega na tym, że nie przechodzisz na żadną restrykcyjną dietę: zamiast tego zmieniasz swoje nawyki żywieniowe. Gdy posiejesz trawę, zrobiłeś już prawie wszystko, co było do zrobienia w sprawie trawnika, nie musisz siedzieć i czekać, aż trawa urośnie. Dokładnie tak samo jest z EASYWEIGH: w momencie gdy rozpoczniesz program, niemal rozwiązałeś już swój problem. Nie musisz „siedzieć i czekać”, aż będziesz ważyć tyle, ile sobie wymarzyłeś. Możesz spokojnie cieszyć się życiem wiedząc, że rozpoczynając program rozwiązałeś już swój problem z nadwagą. Waga, lustro i twoje ubrania będą dla ciebie dodatkową motywacją.

Gdy już wykażesz się zdrowym rozsądkiem w odpowiednim stopniu i zrozumiesz, że nie ma sensu obciążać się hipotetycznymi, z góry założonymi wyobrażeniami dotyczącymi twojej docelowej wagi, znajdziesz się w sytuacji szczęściarza, który ma przed sobą już tylko dwa pozostałe czynniki w naszym równaniu. Są to:

spożycie i wydalanie.

10. Spożycie i wydalanie

SPOŻYCIE — ilość i rodzaj pokarmów, które przyjmujemy.

WYDALANIE — tempo, w jakim spalamy energię i pozbywamy się odpadków.

W tej książce określenie „jedzenie” obejmuje również picie, a „pożywienie” dotyczy również napojów, chyba że kontekst wyraźnie temu przeczy.

Jeśli spożycie regularnie przewyższa wydalanie, wówczas przybieramy na wadze i *vice versa*. Naszym celem jest zachowanie takiej równowagi pomiędzy spożyciem a wydalaniem, aby w ciągu naszego życia utrzymać właściwą wagę.

Być może wydaje ci się, że w naszym rozumowaniu powinny pojawić się również inne czynniki, takie jak na przykład problemy z funkcjonowaniem gruczołów dokrewnych czy zmiany w metabolizmie. „Jem mniej niż wróbel, a kilogramów wciąż mi przybywa” — wszyscy słyszeliśmy podobne skargi; niewykluczone, że nawet sami mówiliśmy coś w tym rodzaju. Jednak przerażające zdjęcia z obozów koncentracyjnych zaświadczały zupełnie wystarczająco, że ofiary realnego głodu nie tak wyglądały, jak my.

Sądzę, że gdybym zechciał mówić o hormonach i tym podobnych dodatkowych okolicznościach, zagmatwałbym tylko sprawę i ewentualnie podsunął wygodne argumenty tym, którzy nie potrafią się zdobyć na kontrolowanie swojego spożycia.

Nie zrozum mnie źle, nie sugeruję tutaj, że ludzie nie mają problemów również z gruczołami dokrewnymi. Nie twierdzę, że wszystkich cechuje ten sam metabolizm. Wręcz przeciwnie, rozumiem, że tempo przemiany materii nie tylko u różnych ludzi, ale i u jednego człowieka może zmieniać się w ciągu jego życia. Staram się po prostu powiedzieć, że na ogół nie powstaje coś z niczego. Każdy ogrodnik wie, że jeśli podsypie nawozu, rośliny urosną lepiej. A nie urosną w ogóle, jeśli będą trzymane w jałowym pudle, zwłaszcza bez podlewania. Prawda jest taka, że w sytuacjach wielkiego niedoboru pożywienia, na przykład w obozach jenieckich lub na obszarach dotkniętych klęską nieurodzaju, ludzie cierpią na znaczną niedowagę, a nie na otyłość.

Jeśli stan twoich gruczołów lub właściwości twego metabolizmu powodują, że potrzebujesz jeść mniej od swojego sąsiada — to cóż, taka jest twoja uroda. Ale czy nie znaczy to, że nie możesz jeść tyle, ile byś chciał? Ależ nie, nic podobnego. Tak, że nie spiesz się z wnioskami. Martwiłbyś się, gdyby samochód twojego sąsiada zużywał paliwo dwukrotnie szybciej niż twój? Chyba nie. Nie mam zamiaru w niczym cię ograniczać; wybór zawsze należy tylko do ciebie.

Bez wątpienia zwróciłeś uwagę na to, że EASYWEIGH obiecuje doprowadzić cię do upragnionej wagi bez pomocy jakichkolwiek specjalnych ćwiczeń. Wiele osób, które uważa się za ekspertów od zdrowego życia twierdzi, że regularne ćwiczenia to kluczowa rzecz w każdym programie służącym redukcji wagi. Ale propagowane przez nich „ćwiczenia” to tylko kolejny sposób na odwrócenie uwagi od sedna sprawy. Prawdą jest, że im więcej ćwiczysz, tym więcej energii spalasz i zwiększa się twój współczynnik wydalania. Ale intensywny wysiłek powoduje również, że czujesz się bardziej głodny i spragniony — co z kolei musi spowodować zwiększenie spożycia. Zwierzęta takie jak leniwce, ślimaki

czy żółwie nie wydają się przesadnie przykładać do jakichkolwiek ćwiczeń, a przecież nie cierpią na nadwagę.

Nawet jeśli czynniki takie jak liczba ćwiczeń, kondycja gruczołów dokrewnych i metabolizm mają wpływ na wielkość SPOŻYCIA i WYDALANIA, faktem pozostaje, że jeśli SPOŻYCIE będzie przekraczać WYDALANIE, będziesz tył, i na odwrót. Skupmy się więc na tym, co istotne i postarajmy się więcej nie rozpraszać.

Wróćmy na chwilę do porównania z samochodem. Jestem w stanie założyć się o to, że mniej niż jeden kierowca na tysiąc wie, ile netto waży jego samochód. Ja o swoim na przykład tego nie wiem. Tu idzie mi o to, że wcale nie musimy takich rzeczy wiedzieć. Gdy zaczyna brakować ci paliwa, tankujesz do pełna i masa samochodu się zwiększa. Gdy zużywasz paliwo, masa samochodu stopniowo spada, ale masa netto pozostaje cały czas taka sama. Przypuśćmy teraz, że z jakiegoś powodu uznałbyś, iż twoje auto jest zbyt ciężkie. Myślisz, że usiłowałbyś wówczas jeździć tam i z powrotem tylko po to, żeby spalić cenne paliwo obciążające twój samochód? Tylko głupiec uznałby to za dobre rozwiązanie. Ale na dobrą sprawę dokładnie coś takiego robimy próbując ćwiczyć jedynie po to, by stracić na wadze.

Może myślisz, że to nie jest zbyt trafna analogia. Przecież gdy zużyjesz całe paliwo w baku, samochód dalej nie pojedzie, tymczasem po długotrwałym treningu twoje ciało zacznie sięgać po rezerwy energii zawarte w tłuszczu i zaczniesz tracić na wadze. To prawda, ale żeby ci się powiodło, musisz po skończeniu trudnych ćwiczeń, w wyniku których zużyłeś część rezerw tłuszczu, zastosować post, albo przynajmniej zdecydowanie zmniejszyć ilość przyjmowanego pożywienia. W przeciwnym wypadku natychmiast uzupełnisz zużyte zapasy tłuszczu. A przecież właśnie po intensywnym treningu najbardziej chce się pić i jeść. Będziesz się zatem czuł źle, będziesz czuł, że sobie czegoś odmawiasz, bo nie możesz się nasycić. W związku z tym będziesz musiał odwołać się do

samodyscypliny i siły woli, co oznacza po prostu, że w efekcie zastosujesz dietę. Może ci się nawet przez jakiś czas to uda i będzie się podobało. Bez wątplenia udawało ci się już w przeszłości osiągać takie chwilowe sukcesy. Były one jednak chwilowe, ponieważ, jak już wiesz

diety nie działają!

Gdyby działały, nie czytałbyś tej książki. Tak czy inaczej, dlaczego mamy utrudniać sobie życie, kiedy możemy osiągnąć pożądane efekty w prostszy sposób — z EASYWEIGH?

Może masz wrażenie, że jestem przeciwny ćwiczeniom. Nic z tych rzeczy, po prostu staram się wyjaśnić, dlaczego ćwiczenia nie wpływają na to, ile tak naprawdę ważysz. Ćwiczeniami zajmę się jeszcze w przedostatnim rozdziale książki.

Tak jak wszystkie samochody, również i organizmy żywe charakteryzują się swoją podstawową masą netto. I jak masa ta różni się w zależności od marki i modelu auta, tak poszczególne gatunki i konkretne osobniki posiadają pewną idealną, standardową masę korpusu. Dlaczego w przypadku samochodów jest to dla nas oczywiste, a w odniesieniu do ciała człowieka wydaje się czymś niejasnym? Może dlatego, że ponieważ to człowiek wyprodukował samochód, rozumie dokładnie, dlaczego trzeba wlewać paliwo do baku i jaką głupotą byłoby jego marnotrawienie. Natomiast z żywieniem czujemy, że sprawy nie wyglądają tak prosto. Musimy więc koniecznie przypomnieć sobie, jaka jest odpowiedź na pytanie:

Dlaczego jemy?

11. Dlaczego jemy?

Odpowiedź jest oczywista: bo gdybyśmy nie jedli, umarlibyśmy z głodu. Tak właśnie jest i wszyscy zapewne wiele razy słyszeliśmy wyrażenie „umierać z głodu”. Czy jednak pamiętasz, żebyś sam kiedykolwiek siadał do posiłku z myślą: „Jem teraz tylko dlatego, że jeśli tego nie zrobię to umrę z głodu”? Pamiętam jeden taki przypadek w moim życiu, gdy myślałem, że mogę umrzeć z pragnienia. Nie mogę natomiast jakoś przypomnieć sobie ani jednego dnia, który minąłby bez jedzenia i myślę, że podobne doświadczenia ma zdecydowana większość mieszkańców sytego Zachodu, oczywiście z wyjątkiem tych, którzy w pewnych okolicznościach przeprowadzają celową głodówkę.

Chęć uniknięcia śmierci głodowej jest oczywiście ostatecznym powodem, dla którego jemy, czy nie jest jednak prawdą, że bezpośrednie przyczyny, dla których zabieramy się do jedzenia bywają mniej patetyczne? Ktoś może uzasadniać to, że jada, nawykiem: „Przywykłem jadać trzy posiłki dziennie”. Ktoś inny powie: „Jem, bo po prostu lubię jeść”. Inne możliwe odpowiedzi: „Bez przerwy jem, bo ciągle czuję się głodny, znudzony i nieszczęśliwy”. „Przed chwilą poczułem zapach czegoś smakowitego i nie mogłem się powstrzymać”. I tak dalej.

Być może powodem, dla którego ty jadasz jest jeden z powyższych, a może i wszystkie. To dość skomplikowana sytuacja, nieprawdaż? I jak tu się dziwić, że wielu z was cierpi na nadwagę. Wyobraź sobie, że analogiczna sytuacja miałaby zaistnieć podczas uzupełniania paliwa w samochodzie:

— Kochanie, jestem dziś jakiś taki nerwowy i nudzę się, pójdę do garażu i wleję do tego starego auta trochę benzyny.

- Ale przecież tankowałeś go przed pół godziną!
- Niby tak, ale muszę znowu zatankować. Zaraz wracam.

Wyobraź sobie jeszcze bardziej niedorzeczną sytuację (i rozmowę):

— W każdą niedzielę rano wlewam do baku sto dwadzieścia litrów paliwa. Mam taki nawyk, dzięki czemu nigdy nie zabraknie mi benzyny.

— A co jeśli akurat nie jeździłeś tym samochodem i nie zużywałeś w ogóle paliwa?

— Mimo to wlewam sto dwadzieścia litrów. To już nawyk. Czasem prowadzi to do kłopotów, bo widzisz, bak mieści w sumie tylko sto pięćdziesiąt litrów i ulewa mi się z niego. Wiem, że to niebezpieczne, grozi pożarem i tak dalej. Ale jak mówiłem, mam taki nawyk.

—A co będzie, jeśli w ciągu tygodnia zużyjesz więcej, niż sto pięćdziesiąt litrów?

— Cóż, zdarza mi się stanąć w polu z braku benzyny. No i dlatego właśnie zacząłem regularnie uzupełniać bak każdej niedzieli!

No dobrze, przyjmijmy, że te przytoczone powyżej rozmowy są dość nietypowe i dziwne. Pewnie myślisz, że nawet dureń nie postępowałby jak bohaterowie tych dialogów. Oczywiście masz rację. Na pewno nie potraktowalibyśmy w ten sposób naszych samochodów, ale

właśnie tak traktujemy nasze ciała!

Powód, dla którego Matka Natura każe nam jeść, jest identyczny w zestawieniu z tym, jak argumentuje producent twojego samochodu. Bez paliwa i odpowiedniej konserwacji, twoje auto nie będzie sprawne. Jeśli zaś ty nie będziesz jadł, to po prostu umrzesz.

Nie oczekuję, że zaczniesz dokładnie w ten sposób myśleć o swoich posiłkach, proszę cię tylko, byś przyjął do wiadomości, że nasze łaknienie jest spowodowane wyłącznie troską Matki Natury o nasze przetrwanie. Na szczęście okazuje się, że jedzenie jest czynnością bardzo przyjemną, a jednym jej celem jest zapewnienie nam „paliwa”.

Czy zawsze trzy razy w tygodniu wlewasz do baku swego auta po czterdzieści litrów benzyny, niezależnie od jego stanu? Jasne, że nie. Gdyby twój samochód rzeczywiście spalał sto dwadzieścia litrów tygodniowo, mógłbyś mieć w zwyczaju regularne uzupełnianie paliwa. Gdyby jednak zdarzył ci się tydzień, w którym nie ruszałbyś auta z garażu, wówczas nie lałbyś do pełnego baku i nie patrzył, jak litry benzyny spływają ci po podjeździe. Przecież to byłoby zupełnie niedorzeczne. Ale na dobrą sprawę to właśnie robimy, gdy niepotrzebnie jemy! Czyż większość z nas nie jest przyzwyczajona do zjadania pewnej ustalonej porcji jedzenia podanego na talerzu trzy razy dziennie, niezależnie od tego ile energii tak naprawdę zamierzamy spalić?

Staram się tutaj powiedzieć, że ilość kilometrów, które chcemy przejechać samochodem nie zależy od tego, ile benzyny wlejemy do baku, tylko na odwrót. Myślimy najpierw jak daleko chcemy dojechać i wówczas dopiero tankujemy odpowiednią ilość paliwa.

Takie podejście do sprawy wydaje się absolutnie logiczne, a nasze ciała zostały zaprojektowane do działania opartego na analogicznej zasadzie. W ten sposób odżywiają się dzikie zwierzęta. Dlatego właśnie wiewiórka z rozdziału drugiego przestała w pewnej chwili jeść orzechy i zajęła się ich magazynowaniem. My natomiast pozwalamy, by ogon machał psem; usiłujemy wlewać litry benzyny do baku, który jest już pełny.

Chodzi o to, że nasze ciała nie umieją sobie dobrze poradzić z nadmiarem. Z różnych przyczyn, o których będziemy mówić później, nasze ciała nie potrafią pozbyć się nadmiaru jedzenia, które w nie wpychamy.

Zmuszone są magazynować nadmiar w postaci szkaradnych wybrzuszeń wokół talii i w innych miejscach. Dlatego właśnie cierpimy na nadwagę i jesteśmy „puszyści”.

Może ci się wydawać, że głównym problemem jest przejadanie się, ale jak wspomniałem wcześniej, chodzi tak naprawdę o coś jeszcze bardziej istotnego, a tym czymś jest

nieprawidłowość spożycia.

W odpowiednim czasie wyjaśnię dokładnie, o co mi chodzi. Na razie chciałbym, abyś zrozumiał następującą zasadę: samochodu używamy zgodnie z naszymi potrzebami i zachciankami. Potrzeby te mogą się zmieniać z dnia na dzień albo z tygodnia na tydzień, co nie stanowi szczególnego problemu. Zakładając, że stać nas na paliwo, po prostu zapewniamy sobie jego odpowiednią ilość, zgodnie z instrukcją obsługi samochodu. Nie musimy się przy tym martwić o wagę auta ani o gazy wydechowe. Jedyne, co musimy zrobić, żeby auto działało sprawnie, to zapewnić mu odpowiednią konserwację i potrzebne paliwo.

Matka Natura stworzyła nasze ciała, aby działały w analogiczny sposób. Dzikie zwierzęta nie muszą się martwić o nadwagę ani o zbytek tego, co jest do zjedzenia. Problem w ich wypadku zwykle jest odwrotny i polega na niedostatecznej ilości pożywienia.

Poradziliśmy sobie już zatem z dwiema z trzech części zagadnienia nadwagi. Nie musimy zastanawiać się nad naszą wagą idealną, nie musimy również martwić się o to, w jakim tempie zużywamy nasze paliwo i pozbywamy się resztek. Teraz możemy się skoncentrować już tylko na jednym jedynym aspekcie sprawy:

na samym spożyciu.

12. Nasze spożycie

Napisałem, że załatwiliśmy już dwie trzecie naszego problemu i że nie musimy się martwić docelową wagą ani prędkością, z jaką spalamy energię i wydalamy resztki. Kierowca nie kłopotczy się masą netto swojego samochodu, tempem, w jakim zużywa on paliwo i tym, jak pozbywa się zbędnych produktów spalania. Wszystko to pod warunkiem, że może zapewnić swojemu samochodowi odpowiednią ilość i rodzaj benzyny oraz materiałów konserwacyjnych. Innymi słowy, jeśli samochód ma zagwarantowane właściwe „spożycie”, reszta sama się układa.

I dokładnie taka sama zasada stosuje się do naszego ciała. Jedynie pod warunkiem właściwego spożycia możliwe jest, żeby pozostałe funkcje przebiegały sprawnie. Być może pomyślisz: „Pan próbuje mi teraz objawić coś, co i tak wiedziałem od samego początku: że jem zbyt dużo niewłaściwych rzeczy!” Może tak jest, a może i nie. Nie doszliśmy jeszcze do tak zaawansowanego etapu, a na twój tok myślenia mogły mieć wpływ czynniki w rodzaju troski o właściwą wagę lub wrażenie, że twój problem, albo przynajmniej jego część polega na tym, iż uprawiasz zbyt mało ćwiczeń. Ja po prostu staram się sytuację uprościć i od razu wyjaśnić. Poza tym będziesz musiał dokładnie zrozumieć, w jaki sposób niewłaściwe spożycie wpływa na twój organizm.

Czuję wkradającą się do twojego umysłu panikę. Boisz się, że zabierzemy się teraz za twoje przysmaki i to, ile ich przyswajasz. O ile twoje wyobrażenia na temat idealnej wagi mogły mieć charakter szkicowy, o tyle nie masz żadnych wątpliwości na temat tego, co lubisz jeść. Teraz spodziewasz się pewnego haczyka: na pewno będę próbował przekonać cię, że talerz sałaty posypanej tartą marchewką i orzechami to najwspanialszy przysmak. Na szczęście nic takiego się nie zdarzy.

Ale trochę racji jednak masz: nadszedł pewien decydujący moment. I ty sam w tej chwili zadecydujesz o tym, czy ci się dalej powiedzie, czy poniesiesz porażkę. Jest przy tym bardzo ważne, wręcz kluczowe, abys jeszcze raz uwierzył, że metoda EASYWEIGH jest w sumie łatwa, prosta i przyjemna.

Wróćmy do przykładu z twoim samochodem. Załóżmy, że ma on silnik benzynowy. Czy zechciałbyś napełnić bak swego auta olejem napędowym? Nawet osoby nie posiadające absolutnie żadnego pojęcia o działaniu silnika spalinowego nie zrobiłyby tego. Wielu kierowców bez zażenowania przyznaje, że nie wiedzą nic o samochodach, lecz nawet tacy wykazują się choć odrobiną podstawowego rozsądku. Czy znasz kogoś na tyle głupiego, że uzupełniłby poziom oleju w samochodzie syropem zamiast oleju? Naturalnie, że nie. Instrukcja użytkownika mówi dokładnie, jakiego oleju potrzebuje silnik w twoim aucie, a wskaźnik do pomiaru poziomu oleju powie ci, ile musisz dolać. Nie ma tu żadnej zagadki.

Jeśli wlejesz do baku niewłaściwy rodzaj paliwa, twój samochód nie będzie funkcjonował efektywnie. Samochód posiada wysoce wyspecjalizowany system spalania, który powoduje zapłon mieszanki oparów paliwa i powietrza i w ten sposób generuje moc. Instrukcja użytkownika mówi dokładnie, jaki rodzaj paliwa należy stosować i tylko głupiec by to zlekceważył.

Matka Natura do spółki z ewolucją wydały na świat zwierzęta o ogromnej różnorodności, od ameb po żyrafy. Dlaczego stworzenia te ściśle przestrzegają swojej diety, niekiedy bardzo ograniczonej? Między innymi dlatego, że przez miliony lat życia na tej planecie istniało pomiędzy różnymi gatunkami współzawodnictwo o pożywienie. Niektóre gatunki lub osobniki w obrębie jednego gatunku są lepiej wyposażone i przystosowane do zdobywania najlepszych kąsków podczas okresu obfitości pokarmu lub jedynych kąsków w czasach niedostatku.

Szyja u żyrafy, trąba u słonia czy połączone błoną pławną palce wydry to wyraźne cechy fizyczne, które rozwinęły się w celu zapewnienia każdemu z tych gatunków większej sprawności w łapaniu lub zdobywaniu pożywienia. Niektóre zwierzęta ograniczają się do diety szczególnie wąsko wyspecjalizowanej. Koala odżywia się prawie wyłącznie liśćmi eukaliptusa, a pandy pędami bambusa. Nie ma wątpliwości, że pandy i koala przystosowały się do swoich bardzo ścisłych diet dlatego, iż żadne inne gatunki nie interesowały się zbytnio pędami bambusa oraz liśćmi eukaliptusa. Oba te gatunki są obecnie zagrożone wymarciem, ponieważ specyficzne nisze ekologiczne, od których jest uzależniona ich egzystencja, znikają w błyskawicznym tempie.

Mimo tego nie jest prawdą, że wąsko wyspecjalizowana dieta zwiększa prawdopodobieństwo wymarcia. Termyty na przykład od milionów lat żywią się tylko celulozą, lecz chyba przetrwają kolejne miliony lat na tej swojej celulozie. Prędzej my wyginiemy niż one. Dieta termitów składa się z samego drewna. Niezbyt to apetyczne, prawda? Jak dla kogo, dla mnie ani dla ciebie nie, ale skoro termyty od milionów lat jedzą drewno, to musi im ono chyba smakować? Nauczywszy się trawić drewno, termyty zapewniły sobie prawie niewyczerpane zasoby pokarmu, oczywiście pod warunkiem, że gatunek ludzki nie wyniszczy lasów na globie, zamieniając wszystkie puszcze i dżungle w wyasfaltowaną pustynię.

Cechy zewnętrznego przystosowania się różnych gatunków do warunków życia są często nie tylko bardzo wyraźne, ale również imponujące. Długie nogi i szyja żyrafy, czy trąba i kły słonia nie osiągnęły jednak dzisiejszych rozmiarów z dnia na dzień. Zmiany te zachodziły stopniowo przez miliony lat. I wraz z ewolucją cech zewnętrznych, w tym samym tempie ewoluowały również wewnętrzne organy, włączając w to system trawienny. My mamy jeden żołądek, a na przykład krowa aż cztery.

Podobnie jak producent samochodu zaleca szczegółową specyfikację dotyczącą paliwa i materiałów konserwacyjnych, tak samo Matka Natura dała do dyspozycji każdemu stworzeniu zestaw lub kilka zestawów pożywienia. Na pewno słyszałeś takie powiedzenie: „Co jednemu pomoże, drugiemu zaszkodzi”. Bardziej adekwatne byłoby chyba takie wyrażenie: to, co dla jednego gatunku jest pożywne, dla innego stanowić może truciznę.

Producent samochodu zaleca takie paliwo, które jest najodpowiedniejsze dla danego silnika. W przypadku ewolucji natomiast wydaje się, że działa to odwrotnie — system trawienny zwierzęcia przystosowuje się do dostępnego wokół pożywienia. Ale tak naprawdę ta różnica jest bardziej pozorna, niż rzeczywista. Człowiek, który zbudował pierwszy silnik spalinowy, nie zrobił tego przed odkryciem ropy naftowej. Skonstruował silnik tak, żeby był przystosowany do dostępnych zasobów paliwa i podobnie jak w przypadku ewolucji, zarówno silnik spalinowy, jak i technologia rafinacji ropy uległy od czasu powstania pierwszego silnika znacznemu rozwojowi.

Istotna tutaj konkluzja jest następująca: silniki będą dalej rozwijane, lecz niezależnie od tego jaki silnik masz akurat w swoim samochodzie, musisz go zaopatrywać w odpowiedni rodzaj paliwa i materiałów konserwujących. I dokładnie ta sama zasada stosuje się do twojego systemu trawiennego. Człowiek będzie dalej ewoluował i zapewne w ciągu tysięcy lat niemało się zmienimy. Lecz nie zmieni się ta zasada, że nasze życie zawsze będzie o tyle dobre i szczęśliwe, o ile będziemy należycie dbali o nasz system trawienny. System ten zresztą ewoluuje dość powoli i nasz dzisiejszy przypomina tamten z czasów, gdy nasi przodkowie schodzili dopiero z drzew na ziemię.

Na co jeszcze powinniśmy zwrócić uwagę? Jeśli wlejemy olej napędowy do silnika benzynowego, samochód w ogóle nie pojedzie. Natomiast my

możemy jeść bardzo różnorodne rzeczy i żyć dalej. Dlaczego więc argumentuję tutaj, że tylko niektóre zestawienia pokarmów są dobre dla gatunku ludzkiego...? A jednak dobre są tylko niektóre, gdyby tak nie było, nie miałbyś potrzeby czytać tej książki. Ty sam sięgasz po niewłaściwe kompozycje pokarmowe i dlatego masz nadwagę, bywasz apatyczny i pozbawiony energii.

Tak, możemy żyć dalej: lecz tylko dlatego, że nasze organizmy są niesamowicie przemysłowymi konstrukcjami, nieskończenie bardziej wyrafinowanymi niż jakikolwiek samochód. Do tego stopnia, że nawet gdy połkniesz tłuczone szkło albo monetę, twoje ciało przetrwa, oczywiście pod warunkiem, że będzie w stanie wydalić owe śmieci. Co nie znaczy, że powinienesz uczynić z monet element twojej codziennej diety! Na tym właśnie polega piękno naszego organizmu, że umie on sobie poradzić nawet z pewną ilością rzeczy niestrawnych, bez większego uszczerbku. Ale czy jest to powód, by traktować organizmy jak pojemniki na odpadki? Pamiętaj: DZIKIE ZWIERZĘTA JEDZĄ TYLKO RZECZY NATURALNE!

Czym jest pożywienie naturalne?

13. Czym jest pożywienie naturalne?

Żywność naturalna jest oczywiście tym wszystkim, co zjemy w stanie naturalnym. Jest tym, co nie zostało poddane żadnej wstępnej obróbce. A więc nie zostało ugotowane, obrane, zamrożone, ukiszone, zakonserwowane, dosłodzone lub inaczej przyprawione, zapuszkowane, uwędzone, zmiksowane i tak dalej. Również nie zawiera żadnych dodatków, nawet soli.

Wybacz mi, jeśli pomylę się teraz zgadując, co sobie pomyślałeś: „Co? To nie będzie mi już wolno gotować jedzenia? Nie będę go niczym doprawiał, żadnymi pysznymi sosami?” Oczywiście, że będziesz to wszystko robił, proszę bardzo. EASYWEIGH to wspaniała metoda między innymi dlatego, że nie ma w niej żadnych zakazów. Prosiłbym cię tylko o to, byś spróbował pomyśleć o tych produktach, które dasz radę zjeść w ich naturalnym stanie. Nie będziesz potrzebował ich gotować ani przetwarzać, bo i tak będą wspaniale smakowały. Czy dokładnie czymś takim nie są świeże owoce, niektóre warzywa i orzechy? Nie mówię, że znajdziesz upodobanie we wszystkich takich rzeczach, mówię tylko, że nie wszystko na tym świecie wymaga obróbki.

Przyjrzyjmy się teraz, ile ingerencji ze strony człowieka „siedzi” w niepozornej przekąsce, jaką jest tost posmarowany masłem i dżemem. Pszenica na chleb była najpierw mielona, następnie mąka została oczyszczona. Dodano do niej drożdże i inne składniki, ciasto zostało upieczone, dzięki czemu powstał bochenek. Ukrojona kromka jest podpiekana w tosterze. Masło do posmarowania powstaje z przetworzonego mleka krowiego. Być może wydaje ci się, że krowie mleko to „żywność naturalna”? Tak, naturalna: lecz jedynie dla cieląt. Mleko przeznaczone dla ludzi jest najpierw pasteryzowane, potem

homogenizowane, następnie odciąga się z niego śmietankę, która zostanie ubita na masło. Z kolei masło musi być mocno schłodzone, by nie uległo zjełczeniu. A teraz dżem: jest on wytwarzany z owoców, które usmażono z cukrem, zaś cukier jest przecież także produktem powstającym w wyniku skomplikowanej obróbki. Jak widzisz, dla zaistnienia małego tostu z masłem potrzeba współdziałania wielu, bardzo wielu fabryk spożywczych.

Może pomyślisz sobie teraz: „I co z tego? Każda ingerencja zmierza przecież do poprawienia jakości tego, co jemy”. Tak sądzisz? A może mamy tu raczej do czynienia z syndromem MAŁPIEGO MECHANIKA? Czy te wszystkie zabiegi wokół tostu nie zdegradowały jakoś wartościowych produktów do śmieciopodobnej mieszanki? Porozmawiamy o tym jeszcze później; na razie stawiam pytanie: ile z tego, co jadłeś w ciągu paru ostatnich dni, dałoby się zaliczyć do „żywności naturalnej”? Kiedy się dobrze zastanowisz, będzie tego chyba niewiele, prawda? Ja sam, przystępując do ulepszenia swojej diety byłem zaskoczony, jak rzadko przedtem sięgałem po rzeczy nieprzetworzone.

Przyjęło się dzielić gatunki zwierząt na mięsożerne, roślinożerne i wszystkożerne. Niektóre z nich, na przykład kozy, są na tyle sprawne trawienne, że mogą zjeść rzeczywiście wszystko, bez szkody dla zdrowia. Jednak zwierzęciem o zdecydowanie najbardziej urozmaiconej diecie jest człowiek, w szczególności człowiek Zachodu. Jest tak dlatego, że człowiek wykazał się inteligencją potrzebną do znajdowania, zbierania, chwytania, hodowania, konserwowania, przechowywania, gotowania, przyprawiania, oczyszczania i łączenia ze sobą znacznie większej liczby różnych pokarmów niż te, które są dostępne dla wszystkich innych gatunków istot żywych razem wziętych. Być może koza jest lepiej niż my przystosowana do trawienia takich rzeczy jak tłusty kawior, jednak raczej rzadko nadarza jej się sposobność popróbowania kawioru.

Człowiek Zachodu jest realnie w bardzo korzystnej sytuacji: znajduje się na szczycie drabiny przetrwania i może przebierać w niezliczonej ilości smakowitego i pożywnego jedzenia. Bez wątpienia termity musiały się nauczyć jeść drewno, ponieważ żadne inne stworzenia nie miały na nie ochoty albo nie dawały mu rady... Chciałbym teraz, żebyś skupił się na następującym wątku: tak jak dzięki doborowi naturalnemu stopniowo zmieniał się wygląd i cechy zewnętrzne różnych zwierząt, co umożliwiało im sprawniejsze wyszukiwanie, zdobywanie czy chwytanie pożywienia, tak samo dużo bardziej złożone wewnętrzne procesy chemiczne i fizyczne, związane z trawieniem, wydobywaniem składników odżywczych z odpadków, rozprowadzania energii tam, gdzie jest potrzebna i pozbywania się produktów ubocznych, podlegały zmianom i przystosowaniu do zmieniającej się diety.

Kozy znane są ze swoich silnych organizmów, ale to człowiek stanowi klasę samą w sobie pod względem różnorodności przyjmowanego pożywienia. Inni wszystkożercy zazwyczaj spożywają tylko jeden rodzaj pokarmu na raz. My nie tylko jemy rozmaite dania podczas jednego posiłku, ale jeszcze każde z tych dań miewa wiele składników. W istocie zdarza się, że każdy nasz kęs jest niesłychaną mieszanką. Nasz system trawienny działa automatycznie, dlatego nie deliberujemy nad tym, co połykamy. Nasze żołądki zawsze sobie radziły z różnorodnością, więc pewnie i nadal będą sobie radziły.

Pomyślmy teraz tak: oto gdzieś na pustkowiu skończyła ci się benzyna. „Zaraz — mówisz — samochód pracuje na mieszance benzyny i powietrza. W bagażniku mam plastikowe wiadro, a wiem przecież, że plastik, podobnie jak benzyna, jest produktem ubocznym procesu przetwarzania ropy naftowej. Jeśli porąbię wiadro na małe kawałki, wrzucę je do baku i wdmucham tam trochę powietrza, będę miał problem z głową”. Czy człowiek, który by w ten sposób pomyślał, miałby zadatki na geniusza, czy

raczej na kandydata do domu wariatów? Każdy od razu widzi, że takie rozwiązanie nie istnieje, że to czysty nonsens. Ale na dobrą sprawę większość z nas właśnie tak przez całe życie postępuje ze swoimi organizmami. Będę to nazywał

syndromem plastikowego wiadra.

14. Syndrom plastikowego wiadra

Nasze samochody to kosztowne urządzenia. Przejmujemy się ich usterkami nawet wtedy, gdy są one drobne. Tymczasem naszą najcenniejszą własność, wehikuł, od którego zależy długość i jakość naszego życia, traktujemy nieraz jak pojemnik na odpadki. Ubóstwo diety pand i misiów koala sprawia, że grozi im wyginięcie, ale niekoniecznie oznacza to, że dieta bogata gwarantuje przetrwanie. Może być odwrotnie, wielka różnorodność naszej diety bywa przyczyną przedwczesnej śmierci milionów osób.

Naiwnie klasyfikujemy artykuły spożywcze jako „świeże” lub „zepsute”. To co wydaje nam się jadalne, spożywamy „jak leci”, nie zastanawiając się nad tym, czy nasze organizmy naprawdę to strawią, czy pozyskają z tego dla siebie składniki odżywcze oraz czy sprawnie wydalą resztki.

Może myślisz, że syndrom plastikowego wiadra to w odniesieniu do nas jakaś przesada. Zapewniam cię, że tak nie jest. Nasze systemy trawienne to bardzo delikatne i subtelne urządzenia.

Proces trawienny zaczyna się zanim jeszcze włożymy cokolwiek do ust. Najpierw przygotowujemy produkty, usuwając ich niejadalne części lub gotując je, wskutek czego mają być łatwiejsze do strawienia. Istnieje duża ilość przysłów i porzekadeł odnoszących się to odżywiania, które ludzkość zgromadziła przez stulecia. „Nie pchaj do buzi więcej, niż możesz pogryźć”. Ta wskazówka wydaje się oczywista, ale czy wszystkim? Ktoś mógłby twierdzić, że da się połknąć to i owo bez gryzienia. Ustąpi ze swego przekonania dopiero wtedy, gdy skojarzy niepogryzienie z niestrawnością i zaparciem. Z tej ostatniej obserwacji wywodzi się

zapewne reguła: „Każdy kęs przeżuwać sto razy!” Próbowaleś kiedyś przeżuć kęs banana sto razy?

Gdy gryziemy, jedzenie mieszane jest ze śliną, która również ma swój udział w trawieniu. Taka mieszanina jest następnie połykana i spływa do żołądka, gdzie jest dalej rozdrabniana wskutek działania soków trawiennych. Soki te różnią się w zależności od rodzaju jedzenia, różny jest też czas i energia potrzebna do strawienia każdego rodzaju pokarmu. Następnie jedzenie, strawione w sposób odpowiedni lub nie, przechodzi do jelit. I właśnie tylko na tym etapie możliwe jest pozyskanie z pożywienia cennych składników chemicznych, lecz jedynie wówczas, gdy zostało ono wcześniej prawidłowo strawione. Może się wówczas rozpocząć proces rozprowadzania owych składników po ciele i jednocześnie wydalania niepotrzebnych resztek.

Paradoksalnie to tak zwani specjaliści przyczyniają się po części do powstania syndromu plastikowego wiadra. Od urodzenia byliśmy uczeni, że potrzebujemy białka i wapnia do budowania mocnych, zdrowych mięśni, kości i zębów. Jak najłatwiej pozyskać białko? Oczywiście jedząc mięso. Spożywamy więc na przykład wołowinę. Ale czy rzecz jest naprawdę oczywista? Skąd bydlę bierze białko, przecież krowy to wegetarianki? Jakie są największe zwierzęta lądowe? Słonie, żyrafy, hipopotamy, nosorożce, konie, woły, goryle, i tak dalej; wszystko to są roślinożercy. Jeśli wspomniani eksperci radzą nam, żebyśmy jedli mięśnie w celu zdobycia białka, naturalną konsekwencją powinno być doradzenie nam, abyśmy spożywali kości i zęby dla otrzymania żelaza i wapnia. Albo pójdźmy krok dalej, dlaczego nie mielibyśmy jeść w tym celu po prostu opiłków żelaza i kredy? Otóż dlatego, że jest to z oczywistych względów niedorzeczne. A owi eksperci zalecają, abyśmy jedli ser i pili mleko w celu pozyskania nieszczęsnego wapnia. Jest to równie niedorzeczne, jak z tymi opiłkami, choć nie tak oczywiste. Które ze zwierząt ma największe zęby? Pewnie

zgodzisz się ze mną, że największe zęby, jakie w życiu widziałeś, to kły słonia. Zdajesz sobie sprawę z tego, ile litrów mleka i kilogramów sera musiałby pochłonać słoń, aby wytworzyć i utrzymać w zdrowiu takie ogromne kły? Oczywiście nie pochłania żadnych. Słoń czerpie całą swoją energię i ogromną siłę wyłącznie z odżywiania się roślinami.

Zrozumienie istoty syndromu plastikowego wiadra jest dla EASYWEIGH sprawą kluczową. Kiedy następnym razem jakiś tak zwany ekspert doradzi ci, abyś wziął jakąś tabletkę czy inny specyfik, ponieważ zawierają one witaminy lub składniki odżywcze, których ci brakuje — pomyśl o kawałkach plastikowego wiadra w zbiorniku z paliwem. Nasze systemy trawienne po prostu tak nie funkcjonują. Gaźniki w samochodach to wysoce złożone mechanizmy, zaprojektowane, by zamieniać mieszanę benzyny i powietrza w paliwo. Mają przyporządkowany pewien właściwy dla siebie rodzaj benzyny. Nasze systemy trawienne są jeszcze bardziej skomplikowane niż gaźniki w autach, a Matka Natura przygotowała dla nich też specjalne zestawy pożywienia. Jeśli zechcemy to ignorować lub będziemy majstrować coś przy tych zestawach, to nie możemy oczekiwać, że zachowamy zdrowie i witalność.

Możesz martwić się o niedobór witamin, zbilansowanie diety czy liczenie kalorii. Nie martw się o to, tylko wiedz, że takie problemy rodzą się wskutek tego, iż człowiek cywilizowany nie podąża za wskazówkami Matki Natury. Pamiętaj — życie na tej planecie przetrwało miliony lat nie znając takich problemów. Dzikie zwierzęta do dziś nie wiedzą, co to awitaminoza.

Zdaję sobie sprawę z tego, że nie tak łatwo wątpić w porady specjalistów od żywienia czy lekarzy, którzy kształcili się przecież w kierunku rozumienia sposobu funkcjonowania ludzkiego ciała. Przypomnij sobie jednak naszą czwartą wskazówkę, mówiącą o MAŁPIM MECHANIKU. Gdy specjalista daje ci radę, która stoi w sprzeczności ze

wskazaniami Inteligencji, która nas stworzyła, wówczas stoi ona również w sprzeczności ze zdrowym rozsądkiem. Równie dobrze ów specjalista mógłby ci powiedzieć, żebyś wsypał do baku swego samochodu kawałki plastikowego wiadra!

Może pomyślisz sobie, że skoro dzikie zwierzęta nie dysponują czymś takim jak „zdrowy rozsądek” i w ogóle nie mają pojęcia o tym, jak działa ich system trawienny, a mimo to wydaje się, że mogą bez problemu jeść różne rzeczy i nie przynosi to żadnych negatywnych skutków, to dlaczego my nie możemy postępować tak samo? Właśnie na to cały czas chcę zwrócić uwagę. Nie musimy wiedzieć, jak działa nasz samochód. Musimy tylko postępować zgodnie z instrukcją użytkownika. Tak samo dzikie zwierzęta nie muszą wiedzieć, jak działają ich systemy trawienne. W pewnym sensie mają szczęście, nie posiadają bowiem inteligencji, dzięki której mogłyby nie wykonać poleceń z instrukcji użytkownika. Po prostu jedzą to, co zaleca im przewodnik stworzony przez Matkę Naturę. Nasz problem polega na tym, że na skutek urabiania naszych mózgów wierzymy, że to nie Matka Natura, a człowiek jest specjalistą od tego, co powinniśmy jeść. Pozwoliliśmy, żeby nasza inteligencja wmieszała się w sprawę i zastąpiła nasze naturalne instynkty.

Musisz teraz zrozumieć, jak działa twój system trawienny i to jedynie po to, by zobaczyć, jaką głupotą jest ignorowanie wskazówek Matki Natury i jakie konsekwencje może mieć dalsze ich lekceważenie.

Jako nałogowy palacz byłem świadomy ryzyka zachorowania na raka płuc, jednak nie spowodowało to, abym rzucił tytoń. Uważałem, że jeśli ma się szczęście, to nic się nie stanie. Jestem jednak przekonany, że gdybym wtedy mógł naocznie stwierdzić, jakie skutki w moim ciele wywołuje tytoń, rzuciłbym go natychmiast. Nie mówię tu o samym zanieczyszczeniu płuc, ale też o zwiększonej krzepliwości krwi, stopniowym blokowaniu naczyń krwionośnych i o ogromnym obciążeniu nieszczęsnego serca, które męźnie

walczy, pompując tę stale gęstniejącą breję do coraz bardziej zwężających się tętnic i żył i nie opuszcza nawet jednego uderzenia, nie mówiąc już o jakimś wzięciu sobie całego dnia odpoczynku.

Jestem wdzięczny za to, że ludzkie ciało jest niezwykle silne i pozwoliło mi przeżyć zagrożenia, które na nie sprowadzałem. Absolutnie nie byłbym w stanie narazić mojego organizmu na takie ryzyko, gdybym jasno przewidywał to, co na nie sprowadzam. Nie mógłbym mieć mu za złe, gdyby w którymś momencie życia mój organizm odwrócił się do mnie i powiedział: Słuchaj! To jednak powinno być partnerstwo. Jeśli ciebie w ogóle nie obchodzi, co nas spotka jak tak dalej pójdzie, to po co ja się właściwie tak wysilam?

Czy gdybyś był szczęśliwym posiadaczem rolls royce'a, oczekiwałbyś, że twój serwisant będzie się przykładał do pracy wiedząc, że ty w domu polewasz auto jakimś kwasem?... Jak to, twierdzisz, że nie jesteś szczęśliwym posiadaczem rolls royce'a? To nic: masz za to do dyspozycji maszynę, która jest miliard razy bardziej cenna i skomplikowana, niż rolls royce. Tym czymś jest

twoje ciało.

Przez większą część życia stosowałem w odniesieniu do swoich zwyczajów żywieniowych tę samą metodę chowania głowy w piasek, która towarzyszyła mi w czasie uzależnienia od nikotyny. Żyłem dokładnie tym samym złudzeniem, że poświęcam długowieczność dla krótszego, ale dużo przyjemniejszego życia. Dlaczego wierzyłem, że życie składające się z nadwagi, apatii i zadyszek, częstych niestrawności i zaparć, oraz ciągłego poczucia winy będzie lepsze? Ciężko mi sobie wyobrazić odpowiedź na to pytanie. Jedynym usprawiedliwieniem, które mogę podać jest to, iż wydawało mi się, podobnie jak w przypadku palenia, że nie mam wyboru.

A jeśli nie masz wyboru, pozostaje ci jedynie zrobić co możesz najlepszego w danej sytuacji.

Na szczęście wybór jest i to zarówno w przypadku palenia, jak i jedzenia. Żałuję jedynie, że w obu przypadkach tak długo zajęło mi przeciwstawianie się dezinformacji, której społeczeństwo tak skutecznie mnie poddawało.

To niesamowite, z jaką pedanterią podchodzimy do dolewania różnych płynów do naszych samochodów, a tymczasem własne ciała traktujemy jak autentyczne pojemniki na odpadki, regularnie ładując w nie każdy rodzaj jedzenia we wszelkich możliwych kombinacjach. Oczekujemy, że nasze ciała sobie z tym poradzą i nie zastanawiamy się nad tym, jak bardzo je takim zachowaniem obciążamy. „Jak na razie wszystko jest w porządku”, powtarzałem sobie udając, że nic wielkiego się nie dzieje. Ponoć identyczne zdanie wypowiedział ktoś, kto spadał ze szczytu drapacza chmur, gdy był dopiero na wysokości dwudziestego piętra.

Teraz, gdy już zdobyłem pewną wiedzę na temat procesów trawiennych, nie jest dla mnie tajemnicą, dlaczego cierpiałem na niewygodę związane z niestrawnością i zaparciami. Tajemnicą jest dla mnie natomiast, w jaki sposób moje ciało w ogóle przeżyło te ponad pięćdziesiąt lat, w ciągu których dzień po dniu stawiałem mu zadania nie do wykonania. Ludzki organizm to naprawdę niesamowite urządzenie! Dlaczego specjalnie staramy się tak bardzo utrudnić mu egzystencję? Przecież od tej maszyny zależy nasze szczęście i długość naszego życia. Musimy harmonijnie współpracować z naszym ciałem i w tym celu ułatwiać mu wykonywanie jego naturalnych funkcji, a nie czynić specjalne starania, żeby je utrudniać. Musimy koniecznie osiąść podstawową wiedzę o działaniu tego systemu.

Pewnie myślisz sobie, że traktuję cię trochę jak dziecko mówiąc, że twoje ciało to twój najcenniejszy skarb? Przecież sam wiesz to równie

dobrze, jak ja! Dlaczego podejmujemy tyle starań, by uchronić od szkody nasze samochody? Nie polewalibyśmy ich na przykład jakimś kwasem czy słoną wodą. Tymczasem codziennie zatruwamy i nękamy to, co mamy najcenniejszego. Czy robimy to naprawdę tylko z czystej głupoty? A może logiczniejszym wyjaśnieniem byłoby, że postępujemy w ten sposób z powodu niewiedzy i dezorientacji? Do samochodu mamy dołączoną instrukcję użytkownika i wiemy dokładnie, co robić, tymczasem nasze nawyki żywieniowe to połączenie tradycyjnych rytuałów, niewiedzy, reklamy i komercji, wygodnictwa, dziwactw i dezorientacji. Nie mamy jednego sposobu postępowania: mamy ich setki.

Miałeś kiedyś tę niezwykłą przyjemność używania nowiutkiej kosiarki do trawy? Jej noże z łatwością i precyzją tną trawę, co jakiś czas natrafiając jednak na niezauważony wcześniej kamyk. Od razu tym się przejmujemy, jakby nam zazgrzytała skrzynia biegów w aucie. Wiemy, że kosiarka nie została zbudowana do cięcia kamieni i staramy się, żeby nie próbowała tego robić.

Zacznij myśleć o swoim ciele jak o maszynie zaprojektowanej do wykonywania wielu różnych funkcji, ale nie takich, które prowadzą do jej zniszczenia. Jedną z najważniejszych funkcji spełnia nasz system trawienny. Jemy, żeby dostarczyć naszej maszynie paliwo, energię i w ogóle aby umożliwić jej prawidłowe działanie. W przeciwieństwie do samochodu twoje ciało ma zdolność do samodzielnej regeneracji i konserwacji i dlatego potrzebuje rozmaitych związków chemicznych, by móc zastąpić miliony komórek, które obumierają każdego dnia. Te niezbędne związki chemiczne są również dostarczane z jedzeniem.

Co najmniej raz w życiu ci z nas, którzy są rodzicami, przechodzili koszmar polegający na tym, że któreś z ich dzieci połknęło monetę, agrafkę albo podobny niejadalny przedmiot. Czy takie przypadki kończą się koniecznie śmiercią lub poważną operacją? Nie, zwykle kilka dni

później przedmiot ów w cudowny sposób znajduje wyjście z drugiej strony i ani dziecko ani moneta nie doznają przy tym szczególnej szkody.

Myślę, że właśnie takie wypadki, w połączeniu z doświadczeniami idiotów połykających ogień, tłuczone szkło czy nawet kawałki metalu i wychodzących z tego bez szwanku powodują, iż wierzymy w to, że i my możemy zjeść prawie wszystko i nic nam nie będzie. Nasze organizmy to zaiste cudowne urządzenia! Mogą przetrwać pojedyncze tego typu incydenty, podobnie jak kosiarka da sobie radę z przypadkowym kamieniem. Ile natomiast wytrzymałaby twoja kosiarka, gdybyś spróbował „skosić” nią całą kamienistą plażę?

Sam pomysł zrobienia czegoś takiego wydaje się nedorzeczny. A przecież właśnie coś takiego większość zachodniego społeczeństwa robi z najcenniejszą maszyną, jaką posiada — I ROBI TO CODZIENNIE PRZEZ CAŁE SWOJE ŻYCIE!

Zasady efektywnego używania systemu trawienego są takie same jak reguły, którymi rządzi się każda dobrze działająca linia produkcyjna. Potrzebne są regularne dostawy odpowiedniej ilości oraz jakości surowców i pozbawiony zakłóceń proces przetwarzania i dystrybucji zarówno produktów, jak i odpadków. Bez niedoboru surowców, bez przeciążenia, zatorów i awarii na żadnym z etapów owego procesu.

Przyjrzyjmy się teraz bliżej temu, jak działa przewodnik Matki Natury. Zastanawiałeś się kiedyś

*skąd dzikie zwierzęta wiedzą, co stanowi pożywienie, a co jest
trujące?*

15. Skąd dzikie zwierzęta wiedzą, co stanowi pożywienie, a co jest trujące?

Pisałem wcześniej, że dzikie zwierzęta instynktownie wyczuwają różnicę pomiędzy pożywieniem a tym, co może im zaszkodzić. Zastanawiałeś się kiedyś, jak one to robią? Dla nas rzecz jest łatwa, stanowimy przecież inteligentną rasę ludzką. Dbamy o to, żeby nasze dzieci nie jadły niewłaściwych rzeczy; jeśli mamy trochę rozsądku staramy się również, aby toksyczne substancje były zawsze pod kontrolą w miejscu, do którego dzieci nie mają dostępu. Uczy się nas, co jest pożywieniem, a co trucizną. Ale skąd o tym ostatnim wiedzą zwierzęta?

Postaw się na chwilę na miejscu Matki Natury. Stworzyłeś niewiarygodną liczbę rozmaitych gatunków; w jaki sposób dopilnujesz tego, żeby się wszystkie nie pozatruwały? Każdy z gatunków posiada wyspecjalizowany system trawienny przeznaczony do przetwarzania konkretnych zestawów pożywienia. W jaki sposób sprawisz, że będą jadły te zestawy, które są dla nich najbardziej odpowiednie? Jednym ze sposobów może być danie im zmysłów. Możesz dać im wzrok: wtedy będą w stanie naocznie sprawdzić, czy coś wygląda jak pokarm, czy nie. Możesz dać im zmysł dotyku: wówczas będą się mogły przekonać, że coś wygląda jak pokarm, ale z dotyku wynika, że to kamień. Możesz dać im węch i smak oraz instynkt, który podpowie im, że to co źle pachnie i smakuje, to raczej trucizna. No a jeśli pachnie i smakuje dobrze, to w porządku, jest to jedzenie. A jeśli smakuje i pachnie wspaniale, o, wówczas z pewnością chodzi o zestaw pokarmu przeznaczony specjalnie dla mnie!

Czy taki sposób nie wydaje ci się sensowny? Naturalnie, że tak, przecież to oczywiste! To dlaczego pojawia nam się tutaj jakby prawo

Murphy'ego, czemu Stwórca sprawił, że wszystkie rzeczy, które są dla nas tak szkodliwe — papierosy, alkohol, soczysty stek, tłusta śmietanka i wyszukane słodycze — dlaczego to wszystko wydaje się nam takie wspaniałe? Dlaczego nie zrobił tak, żeby to, co dla nas szkodliwe smakowało jednoznacznie źle i aby tylko rzeczy dobre i zdrowe miały cudowny smak? Cóż, w tym miejscu mam dla ciebie miłą wiadomość:

właśnie dokładnie tak zrobił!

Jedynie działalność człowieka powoduje, że nasze mózgi zostają uwarunkowane tak, by wierzyły, iż zatrucie się nikotyną, alkoholem czy jedzeniem „śmieciowym” daje nam autentyczną satysfakcję. Piękna prawda jest taka, że

tylko to, co smakuje naszemu instynktowi, jest dla nas naprawdę korzystne.

Pierwotny instynkt opiera się głównie na funkcji węchu i smaku i dzikie zwierzęta korzystając z tych właśnie zmysłów rozpoznają, co powinny lub czego nie powinny jeść. Jakaż to prosta i zarazem pomysłowa wskazówka!

Zauważyłeś kiedyś, jak twój kot najpierw wącha swoje jedzenie, potem ostrożnie trąca je nosem, następnie pozwala sobie spróbować najmniejszy kawałeczek, by w końcu zacząć pałaszować resztę lub odejść z pogardliwie zadartym nosem, jakby mówił: „nie dam się nakarmić takim świństwem”. Uniesiony w górę ogon też mówi o tym, co zwierzak sądzi o takim jedzeniu. Jeśli chodzi o mego własnego kota, takie zachowanie zwierzaka wydawało mi się nieraz wielką niewdzięcznością i dosyć mnie denerwowało. W istocie nie był to mój własny kot, tylko jakiś przybłęda, który pewnego dnia po prostu wszedł do naszego domu i stwierdził, że tutaj mu się podoba, więc zostanie. Czy nie zdawał sobie nicpoń sprawy, że kupuję mu najlepszą i najdroższą karmę jaka jest dostępna na rynku oraz że zarówno ja, jak i

producent tej karmy o wiele przewyższamy go inteligencją i wiemy lepiej od niego, jakie jedzenie powinno być dla kota dobre?

Cóż, byłem niestety głupi. Myśleć, że producent kocięj karmy albo ja wiemy lepiej od kota, co kot najbardziej lubi jeść, to tak, jakby mężczyzna, nieważne jak wyedukowany i utytułowany, mówił kobiecie o najlepszej pozycji do porodu.

System opracowany przez Stwórcę jest za to tak doskonały, że nie ma na przykład potrzeby dodawania do różnych darów natury etykiet z napisem „Spożyć do...”. Gdy naturalne pożywienie zaczyna się psuć, zaczyna po prostu źle wyglądać, jeszcze gorzej pachnieć, jest niemiłe w dotyku, o smaku już nie wspominając. Zgniłe jabłko jest tu niezłym przykładem.

Nie jestem wystarczająco mądry by wiedzieć, jak Stwórca poradził sobie z wieloma dodatkowymi szczegółami. Co więcej jestem na tyle głupi, że spędziłem na tej planecie ponad pięćdziesiąt lat nim w ogóle dostrzegłem jakiś problem żywieniowy, nie mówiąc o próbie jego rozwiązania. Wróćmy jednak do dzikich zwierząt: skąd one wiedzą, co stanowi pożywienie, a co jest trujące? Myślę, że gdyby mój zadowolony z siebie umysł, władający inteligencją i dysponujący wykształceniem nie powstrzymał mnie przed zadaniem tego pytania, odpowiedź byłaby prosta i oczywista:

To, co jest jadalne, wspaniale pachnie i smakuje! Niejadalne i trujące rzeczy pachną i smakują okropnie.

Powtórzmy: smak i węch to główne wskazówki, wedle których powinniśmy wybierać to, co jemy. Zmysł smaku jest oczywiście blisko powiązany ze zmysłem węchu. Każdy dobry szef kuchni wie, że również wygląd potraw oraz ich „struktura” odgrywają niemałą rolę. Dla mnie na przykład przejrzały banan wciąż jest smaczny i dobrze pachnie, niemniej

jego papkowata struktura zdradza to, iż zaczął gnić. Przewodnikiem może być dla nas również zmysł słuchu. Jeśli o mnie chodzi, to uwielbiam odgłos smażącego się bekonu. Jego zapach wydaje mi się jeszcze wspanialszy. Jednak w smaku bekon jest dla mnie za słony, ponadto wygląda, jak mi się zdaje, nieszczególnie apetycznie, ponieważ to co pływa w tłuszczu zawsze budzi moje obawy. I nie bez racji: bekon notorycznie powoduje u mnie niestrawność.

Jedzenie nie musi równo zadowalać wszystkich pięciu zmysłów, aby być odpowiednie. Lecz gdy jeden ze zmysłów jest bardzo zdecydowanie „przeciw” — wtedy uważaj. Bądź zwłaszcza czujny, gdy coś pachnie niby dobrze, ale źle smakuje. Tak bywa na przykład z nikotyną i niesłodzoną kawą. Zwykle jest to znak rozpoznawczy uzależniającego narkotyku lub po prostu substancji trującej. Smak i zapach są ze sobą blisko powiązane, nie zakładaj jednak, że jeśli podoba ci się zapach czegoś, to smak koniecznie też przypadnie ci do gustu. Spróbuj wypić swoje ulubione perfumy... Albo jednak nie rób tego!

Instrukcja użytkownika mówi nam dokładnie, jaki rodzaj benzyny mamy wlewać do baku naszego samochodu. Podobnie nasze zmysły przekazują nam informacje o tym, co powinno się znaleźć w naszej diecie. Jeśli zmysły pozostają ze sobą w harmonii, wówczas wszystko jest w porządku... Cóż, najważniejszym ze zmysłów jest być może tak zwany „szósty zmysł”! Nieważne, czy nazwiesz go intuicją czy instynktem. Jego rola daje o sobie znać wówczas, gdy twój logiczny umysł dochodzi do jakiegoś wniosku, ale instynkt owemu wnioskowi zaprzecza. Pamiętaj, że instynkt jest wynikiem trzech miliardów lat praktycznego myślenia i działania, przypomnij sobie również, że dzikie zwierzęta nie doświadczają rozterek w tej mierze, ponieważ nie dysponują tak zwanym myśleniem logicznym i muszą polegać głównie na swym instynkcie... Czy może być w naturze coś bardziej *logicznego*?

I dlatego właśnie EASYWEIGH tak ci się podoba — lub wkrótce spodoba! Po raz pierwszy w twoim życiu nie znajdziesz sprzeczności pomiędzy twym logicznym umysłem a instynktem w kwestii problemów związanych z nadwagą. Ta metoda tak naprawdę wyjaśnia dlaczego logika i instynkt mogą być ze sobą w harmonii i co sprawia, że pozbywamy się wreszcie tej nieznośnej schizofrenii, na którą zawsze cierpieliśmy w kontekście kłopotów z tuszą. Wątpliwości i niepewność znikną, ponieważ zdasz sobie sprawę z tego, iż żywność, której przeznaczeniem jest uczynić cię zdrowym i długowiecznym, tak naprawdę *smakuje najlepiej*. Nie będziesz już doznawał sprzecznych uczuć związanych z faktem, że nie umiesz sobie odmówić jedzenia, które jest dla ciebie absolutnie szkodliwe i ty wiesz o tym.

Na tym etapie nie oczekuję od ciebie zrozumienia, dlaczego to, co smakuje najlepiej, jest również najzdrowsze dla twojego ciała. Podobnie jak przyjemność z palenia papierosów jest w rzeczywistości perfidnym złudzeniem, jest nim również wiara w to, że szkodliwa żywność może mieć rzeczywiście dobry smak. Najpierw musimy jednak lepiej zrozumieć, jak działa tutaj nasza „instrukcja użytkownika”, podobnie jak najpierw musieliśmy się nauczyć chodzić, aby później móc biegać. W swoim czasie wyjaśnię, w jaki sposób powstają tego rodzaju iluzje i jak się ich pozbyć. Tymczasem przyjmij proszę, że jedzenie, które pachnie i smakuje najlepiej, jest również najzdrowsze i najbardziej dla ciebie wartościowe. Na tym polega instrukcja użytkownika Matki Natury i dlatego właśnie dzikie zwierzęta nie borykają się z problemami dotyczącymi odżywiania, które nękają nas, ludzi.

Nie określiliśmy jeszcze dokładnie, które zestawy pożywienia są najlepsze dla gatunku ludzkiego, ale uzgodniliśmy zasady, które decydują o tym, co jeść. Skąd jednak mamy wiedzieć

kiedy zacząć, a kiedy przestać jeść?

16. Kiedy zacząć, a kiedy przestać jeść?

Jak producent samochodu rozwiązałby, w odniesieniu do auta, powyższą kwestię? Otóż zaopatruje on auto we wskaźnik poziomu paliwa, ponadto jest jeszcze migająca lampka ostrzegawcza w razie, gdybyśmy zapomnieli spojrzeć na ów wskaźnik. Dodatkowo na „pistolectic” przy dystrybutorze jest urządzenie, które zatrzymuje pompę paliwową, gdy bak jest pełny.

A jak radzi sobie w analogicznej kwestii Matka Natura? Pobawmy się przez chwilę w Stwórcę. Powołałeś do życia ogromną ilość rozmaitych gatunków. Dałeś im zmysły smaku i węchu, dzięki czemu nie otrują się pokarmem. W jaki natomiast sposób sprawisz, że w ogóle będą chciały jeść? Przecież każde stworzenie musi jeść odpowiednio dużo i często, gdyż w przeciwnym wypadku umrze. Dla ludzi jest to łatwe — dzięki naszym rodzicom uczymy się jeść i w momencie, gdy rozpoczynamy samodzielne życie wiemy już, że musimy jeść, by przeżyć. Wybieramy się więc raz w tygodniu do supermarketu, później wyjmujemy jedzenie z lodówki i wkładamy do kuchenki mikrofalowej. Tymczasem dla większości dzikich zwierząt zdobywanie pożywienia to niezwykle trudne i niebezpieczne przedsięwzięcie, które może wymagać długich godzin, czasem dni cierpliwości, trudu i frustracji i które bardzo często kończy się zamiast napełnieniem własnego żołądka, znalezieniem się w żołądku innego zwierzęcia. Jak zatem sprawiłbyś, by dzikie zwierzęta regularnie jadły?

Rozwiązanie jest proste, przymuszasz każde z nich do tego, by podlegało sprytnemu uczuciu zwanemu GŁODEM. Dzięki niemu oczywiście zwierzęta wiedzą, kiedy jeść. Jedzą wtedy, kiedy są głodne! Analogicznie rozpoznają, kiedy powinny przestać jeść: odchodzą od pokarmu, gdy głód się kończy.

Ten sposób może i jest prosty, ale niech to nas nie zwiedzie — jego mądrość jest wręcz nie do przecenienia! Zwykliśmy uważać głód za właściwie dość nieprzyjemne uczucie, zwłaszcza jeśli ktoś głoduje nie z własnej woli albo przeciwnie: przejada się uciekając od głodu i musi walczyć z nadwagą. Cała prawda jest natomiast taka, że nawracający, zdrowy głód jest dla nas pożyteczny i może dawać więcej przyjemności niż się spodziewamy.

Dlaczego nazywam głód sprytnym uczuciem? Przecież bycie głodnym to dla wielu, powtórzmy, żadna frajda. Jeśli żyjesz w jednym z krajów Trzeciego Świata i tam głodujesz — zgadzam się, wtedy głód może być nawet przekleństwem. Lecz i wtedy głód nie jest chyba skrajnym złem: on jedynie mówi ci, że trzeba zdobyć pożywienie i coś zjeść, bo inaczej czeka cię śmierć. Prawdziwym złem jest to, że w pewnych miejscach na globie nie można głodu zaspokoić. Ta książka nie służy jednak kwestii walki z głodem na świecie. Została napisana, by pomóc rozwiązać coś dokładnie odwrotnego: kłopoty z nadwagą obywateli sytego Zachodu.

Potrafisz sobie przypomnieć, kiedy ostatni raz byłeś naprawdę głodny? Jeśli nie wyznajesz jakiegś wiary, której regularnym elementem jest zupełny post, było to prawdopodobnie wtedy, kiedy lekarz przepisał ci ostrą dietę. Jak długo pozostawałeś wtedy bez jedzenia? Dwa dni, tydzień? OK, jestem w stanie przyjąć do wiadomości, że nie odczuwałeś wtedy ani przez chwilę żadnej radości związanej ze swoją głodówką.

Cóż, przyjrzyjmy się bliżej zjawisku, jakim jest uczucie głodu. Czym tak naprawdę jest głód? Posłużmy się znów analogią motoryzacyjną: działa on podobnie do samochodowego wskaźnika poziomu paliwa. Gdy spalamy energię, a biliony naszych komórek obumierają i odradzają się, zapasy energii i materiałów konserwacyjnych, którymi dysponujemy, muszą zostać uzupełnione. Gdy dopiero co zatankowaliśmy do pełna, nie musimy patrzeć na wskaźnik poziomu paliwa, żeby sprawdzić, czy trzeba znów dolać do

baku; podobnie tuż po skończonym posiłku nie powinniśmy się czuć przez jakiś czas głodni, bo nasze rezerwy zostały odnowione.

Użyję teraz siebie jako pewnego przykładu. Obecnie zawsze jadam śniadania, czego dawniej nie robiłem, lecz poza tym moje nawyki żywieniowe mało zmieniły się od czasów, gdy byłem palaczem. Po śniadaniu nie jem nic aż do obiadu, który wypada u mnie dopiero około godziny osiemnastej. Może myślisz, że będę ci zalecał, byś również ograniczył się do dwóch posiłków dziennie? Nie, nie zrobię tego. Przypomnij sobie, że w EASYWEIGH nie ma żadnych nakazów lub zakazów. Ja jem dwa razy dziennie nie ze względu na jakąś dyscyplinę czy aby ćwiczyć silną wolę, lecz z przyczyny raczej egoistycznej: odpowiada to mojemu stylowi życia, ponieważ wolę żadnym posiłkiem nie przerywać sobie pracy.

Poprzez głód natura mówi nam: pora uzupełnić zapasy „paliwa”. Pomiedzy śniadaniem a obiadem moje zapasy w oczywisty sposób ulegają wyczerpaniu, ja jednak nie cierpię wówczas głodu i nie doświadczam żadnych przykrych uczuć. Wręcz przeciwnie, jak napisałem wyżej, byłoby mi przykro jadać w ciągu dnia ze szkodą dla mej pracy. Może nie bierz sobie za bardzo do serca tego, co opowiadam: powtarzam, nie będę cię nakłaniał do przyjęcia tej samej strategii. Pozwól, że jeszcze raz przypomnę ci o mojej obietnicy nie dawania żadnych nakazów czy zakazów. Ja chcę tylko powiedzieć, że osobiście nie odczuwam głodu w czasie pomiędzy śniadaniem a obiadem.

Jeśli jednak w ciągu dnia zdarzy mi się wyjść z biura i doleci mnie woń przyrządzanego jedzenia albo gdy pracuję do późna i poczuję z naszej domowej kuchni zapach smakowitości przygotowywanych przez Joyce, wówczas fakt stopniowego wyczerpywania się składników odżywczych w moim organizmie dociera do mnie z nagłą wyrazistością i wtedy błyskawicznie robię się głodny. W moim mózgu zapala się migająca lampka

ostrzegawcza: MUSISZ COŚ ZJEŚĆ! Właśnie dlatego głód to w sumie takie wspaniałe, zmyślne urządzenie. Jeśli słuchamy wskazówek Matki Natury, nie grożą nam złe konsekwencje. Najpierw w ogóle nie zdajemy sobie sprawy, że jesteśmy głodni. Gdy zdamy sobie sprawę, wówczas — oczywiście pod warunkiem, że mamy możliwość zaspokojenia głodu — możemy cieszyć się tą przyjemnością, że nasz organizm zgłasza głód, a potem kolejną przyjemnością, którą daje jedzenie.

Głód jest z pewnością bardziej wyrafinowanym narzędziem niż samochodowe wskaźniki poziomu paliwa. Większość z tych ostatnich ma co prawda podwójne zabezpieczenie w postaci migającej kontrolki ostrzegawczej, jednak komu z nas nigdy, przenigdy nie zdarzyło się, że paliwo uległo jednak wyczerpaniu w drodze? Myślę, że gdyby wyczerpanie się paliwa w baku oznaczało śmierć, wówczas większość zmotoryzowanych nie dożyłaby chyba trzydziestki.

Nie postrzegaj głodu jako czegoś złego, dostrzeż w nim przyjaciela, którym on w istocie jest.

Właśnie to spostrzeżenie — że głód nie jest niczym złym, przeciwnie, że jest mądrym stanem czy uczuciem, dzięki któremu możemy odczuwać niekończącą się przyjemność i nie ryzykować przy tym pogorszenia się sytuacji — właśnie ono miało być drugim z ważnych dowodów, o których mówiłem wcześniej. Dotarło to do mnie, gdy starałem się porównać pragnienie zapalenia papierosa z pragnieniem zaspokojenia głodu. Był to dowód najważniejszy ze wszystkich; dzięki niemu przestałem bowiem uważać, że moja metoda nie może mieć zastosowania w przypadku zwyczajów żywieniowych. Owa blokada mentalna polegała u mnie na tym, iż uważałem za stosunkowo proste całkowite powstrzymanie się od czegoś, natomiast zmniejszenie intensywności jakiegoś zachowania, połączone z jego kontrolą, wydawało mi się niemożliwe.

Wspaniała prawda jest taka, że owa metoda jest w przypadku radzenia sobie z nadwagą jeszcze efektywniejsza: ponieważ tu nie musisz się od niczego powstrzymywać! Nie musisz nawet jeść mniej! Możesz do końca życia spokojnie cieszyć się swobodnym zaspokajaniem swojego głodu. Oczywiście pod warunkiem, że będziesz przestrzegał zaleceń Matki Natury i wszystkich moich wskazówek.

Założmy jednak na chwilę, że nie masz możliwości natychmiastowego zaspokojenia głodu. Czy wtedy głód nie jest okropny? Cóż, rozważmy to. Jaki dokładnie ból sprawia głód? Ssie cię w żołądku, zgoda. Ale czy to jest uczucie nie do wytrzymania? Jakiegolwiek dalsze spotęgowanie głodu skutkuje w zasadzie głównie pogorszeniem się naszej sytuacji psychicznej. Dzikie zwierzęta zaczynają wpadać w panikę, gdy czują się głodne i to sprawia, że starają się po prostu znaleźć pożywienie możliwie szybko. My potrafimy jednak skorzystać z naszej inteligencji i niejako sytuację odwrócić. Jeśli wpadasz w przygnębienie, bo nie możesz od razu zaspokoić swojego głodu, wówczas rzeczywiście będziesz cierpieć. Spójrz jednak na całą sytuację z szerszej perspektywy: im dłużej nie jesz, tym większy masz apetyt i tym większą przyjemność będziesz odczuwał, gdy w końcu zasiądziesz do posiłku. Wtedy owo odwlekane zaspokojenie głodu okaże się częścią ogólniej zaprojektowanej przyjemności.

Mówiłem wcześniej, że pożywienie, które najlepiej smakuje, okazuje się również najbardziej wartościowym dla twojego organizmu. Nie będziesz mógł tego zrozumieć, jeśli nie zrozumiesz

ważnego związku pomiędzy głodem a smakiem.

17. Ważny związek pomiędzy głodem a smakiem

Francuzi są powszechnie uważani za nację przewodzącą w sprawach rozkoszy podniebienia. Nie przez przypadek przed jedzeniem mówi się u nich *Bon appétit*: nie jest to życzenie zjedzenia dobrego posiłku, ale posiadania dobrego apetytu. Co tak naprawdę znaczy mieć „dobry apetyt”? Czy nie oznacza to po prostu: ALEŻ JESTEM GŁODNY!

Staram się tutaj powiedzieć, że tak naprawdę trudno się cieszyć się smakiem jedzenia, gdy nie jest się głodnym. Może ci się to wydać trudne do przyjęcia; wielu ludzi uważa, że jedzenie po prostu smakuje albo nie smakuje. Sprawdźmy to zatem. Co lubisz jeść najbardziej? Wyobraź to sobie i pomyśl, że próbujesz zjeść tego nie jedną porcję, lecz dużo porcji. Nie tylko się wtedy pochorujesz, ale również obrzydzisz sobie ulubioną potrawę. W istocie nie musisz przechodzić tego eksperymentu, nawet myślowo. Widziałeś film „Nieugięty Luke” (*Cool Hand Luke*, 1967 — przyp. tłum.), w którym Paul Newman musiał zjeść całą masę jajek na twardo? Od tamtego czasu ja już nie zjadłem ani jednego. Jeśli spojrzysz wstecz na swoje życie, pewnie przypomnisz sobie, że kiedyś pochorowałeś się z przejedzenia po wchłonięciu zbyt dużej ilości wspaniałych rzeczy na raz.

Jeśli podobnie jak ja uwielbiasz pikantną kuchnię azjatycką, potwierdzisz, że jej wyraziste zapachy szczególnie zachęcają do spożycia. Gdybyś natomiast zjadł więcej niż powinien, potwierdzisz także, iż owe zapachy, które jeszcze przed chwilą tak cię pociągały, teraz nagle stają się niemiłe. Zwłaszcza gdybyś siedział blisko kuchni i twój nos był atakowany zapachami potraw przeznaczonych dla innych. Kiedyś wziąłem chińszczyznę na wynos i tak jakoś się stało, że zjadłem połowę w łóżku. Po

obudzeniu zorientowałem się, że drugie pół porcji wciąż stoi na stole. Potem przez wiele miesięcy nie byłem w stanie w ogóle tknąć chińszczyzny.

Jedzenie smakuje dobrze tylko wtedy, gdy jesteś głodny. Gdybyś nie jadł wystarczająco długo, wówczas nawet szczur byłby dla ciebie przysmakiem. Może ciężko jest ci w to uwierzyć, ale każdy, kto przeżył prawdziwy głód wie, że to prawda. W dramatycznych okolicznościach człowiek posuwa się niekiedy nawet do kanibalizmu. Na szczęście większość z nas, mieszkańców sytego Zachodu, nie musi sprawdzać takich rzeczy w swoim życiu. Jednak na Ziemi jest wystarczająco dużo głodujących, którzy potwierdzą tę regułę.

W filmie *Papillon* jest coś z nastroju tych rzeczy, o których mówimy. W pierwszej misce kleiku, którą Steve McQueen dostaje na Diabelskiej Wyspie, jest żywy karaluch. McQueen odsuwa miskę z obrzydzeniem; jest to dla nas zrozumiałe. Każdemu zdarzyło się kiedyś znaleźć w jedzeniu coś, czego nie powinno tam być. Trzy miesiące później głodny Steve McQueen sam szuka karaluchów, by móc się nimi pożywić. Trudno jest sobie wyobrazić, że można być doprowadzonym do takiej desperacji. I właściwie nie musisz sobie tego w ogóle wyobrażać, po prostu polegaj na świadectwie tych, którzy naprawdę znaleźli się w podobnej sytuacji.

Pamiętaj, że prawdziwa przyjemność z jedzenia polega na zaspokajaniu głodu. Oto szósta instrukcja:

Nie jedz, gdy nie jesteś głodny. Jedzenie będzie dobrze pachnieć i wspaniale smakować tylko wtedy, kiedy jesteś głodny!

Zdaję sobie sprawę z tego, że wielu z was nie zechce się zgodzić z powyższym stwierdzeniem. Niektórzy gotowi są argumentować, że wystarczająco dużo radości czerpią z samego rytuału jedzenia. Cóż może być bardziej przyjemnego, niż posiłek zjedzony w miłym otoczeniu, w

świetnej atmosferze i w dobrym towarzystwie. Zgodzę się, że rytuał też jest ważny. Co nie znaczy jednak, że faktycznie cieszysz się wtedy pożywieniem. Sam należę do osób, które w sytuacji konieczności wybierania między kiepskim jedzeniem w znakomitym towarzystwie, a dobrym jedzeniem w podłym towarzystwie, zawsze wybiorą dobre towarzystwo. Obiad w mieście z przyjaciółmi to jedna z moich ulubionych rozrywek, ale kiedy chcę zjeść coś naprawdę smacznego, jem w domu.

Nasze poddane urabianiu mózgi bywają zdeorientowane co do prawdziwych powodów tego, że się jada. Dlatego między innymi przy każdym serwowanym posiłku staramy się огоłocić talerz do czysta. Jeśli będziesz trzymał się zasady jedzenia tylko wtedy, gdy jesteś głodny i dziękowania wówczas, gdy swój głód zaspokoilesz, może utracisz kontakt z niejednym smakołykiem, ale również nie będziesz miał problemów z nadwagą. Niby dlaczego miałbyś chcieć jeść, gdy nie jesteś głodny? Zdaj sobie jasno sprawę z tego, że

jedzenie bywa przyjemne — ale przejadanie się przynosi przykre skutki.

Chyba zatrzymam się w tym miejscu, bo niemal słyszę, jak dobiegają mnie pomruki protestu. Czyż nie gadam jak jakiś nowy święty, który chciałby ludzi pozbawić wszelkich przyjemności życia? Czy próbuję może zasugerować, że jedyną radością jedzenia jest zaspokajanie głodu, co dałoby się porównać do noszenia ciasnych butów po to, aby móc odczuć ulgę po ich zdjęciu? Hm, po trosze tak właśnie jest! Nie powinienes się jednak załamywać tym co mówię, bo to jest dobra wiadomość. Tak naprawdę wszystko, co mam ci zamiar przekazać, to same dobre wiadomości — pamiętaj o mojej obietnicy!

Noszenie ciasnych butów jest jednak zdecydowanie niemiłym doświadczeniem, tymczasem nasz Stwórca tak zaprojektował głód, że nie odczuwamy przykrości gdy jesteśmy go nieświadomi, a za to kilka razy

dziennie możemy doświadczać wielkiej przyjemności towarzyszącej zaspokajaniu go. Czy jest w tym w końcu coś złego? Dzięki takim właśnie obserwacjom nabieram pewności, że jakakolwiek Inteligencja nas stworzyła, chciała ona, byśmy cieszyli się życiem. Jeśli tego nie potrafimy, możemy winić tylko siebie.

Związek pomiędzy smakiem a głodem ma istotny wpływ na nasze zwyczaje żywieniowe. Jak większość rzeczy w życiu, również ta okoliczność ma swoje dwie strony. Wszystkie stworzenia, łącznie z nami, posiadają jakieś ulubione pokarmy; gdy są one dostępne w wystarczających ilościach, wówczas nie ma potrzeby niczego zmieniać.

A teraz nadszedł chyba dobry moment by pozbyć się kolejnego lęku, który często pojawia się podczas rozważań na temat nawyków żywieniowych. Chodzi o lęk przed tym, że nie będziesz już mógł cieszyć się jedną z wielkich korzyści, jakie daje nam współczesna cywilizacja, a mianowicie

niesamowitą różnorodnością jedzenia.

18. Niesamowita różnorodność jedzenia

Jedną z korzyści jakie mamy z naszej pomysłowości jest to, że zawsze umieliśmy tworzyć alternatywy, czy to w dziedzinie jedzenia, czy picia. Osobną sprawą jest palenie: palacze mogą dostarczyć organizmowi nikotynę poprzez tabakę, tytoń fajkowy, cygaro, papieros, specjalną gumę, plaster albo spray do nosa. W każdej z tak określonych kategorii mają oni dalszy wybór, mogą powiedzieć wybrać jedną z pięciu marek plastrów albo jedną z pięciu tysięcy marek papierosów. Ta sama sytuacja ma miejsce w przypadku alkoholu. Istnieją tysiące różnych mieszanek, w których możemy go sobie zaaplikować.

Uznajemy różnorodność za coś cennego, choć ciekawy paradoks może stanowić fakt, że co do palaczy to większość z nich ma nie tylko ustaloną jedną ulubioną metodę przyjmowania nikotyny, ale również najczęściej ograniczają się oni do jednej marki w ramach tej metody. I jakoś zbytnio się tym nie przejmują, wręcz przeciwnie, często denerwują się, gdy nie mogą zdobyć swojej ulubionej marki. Podobnie jest z osobami używającymi alkoholu: również one mają zazwyczaj jakiś swój ukochany trunek.

To pewnie cierpienia przez które przechodzimy, gdy narzucamy sobie dietę spowodowały, że nasz umysł przyjął jako pewnik to, iż wielka różnorodność potraw jest niezbędna, byśmy mogli odczuwać przyjemność wynikającą z jedzenia. Jednak czy podobnie jak bywa z ulubionym napojem alkoholowym i ulubioną marką tytoniu, nie istnieje w praktyce tendencja do trzymania się również ulubionych dań w posiłkach?

Wielki asortyment produktów jest dla nas jakby bardziej mitem niż rzeczywistością. Pozwól, że znów posłużę się swoim własnym przykładem. Moje śniadanie składało się kiedyś zawsze z talerza płatków. Jadłem

codziennie ten sam gatunek płatków; z rzadka przerzucałem się na jakieś nowe, pozostając z kolei tym nowym wierny przez długi czas. Myślę, że większości z nas odpowiada jedzenie permanentnie tego, do czego się przyzwyczailiśmy. I wszystko jedno, czy jemy brytyjskie śniadanie w postaci owsianki, czy też jemy śniadanie charakterystyczne dla kontynentalnej części Europy: zazwyczaj stale spożywamy to samo. Tak naprawdę mało dbamy o to, że supermarkety kuszą nas tysiącami możliwych wariacji na temat owsianki czy grzanek z jajkiem.

Również w przypadku innych posiłków niż śniadania różnorodność, którą практикуjemy, nie jest nazbyt wielka. Uzmysłowiłem sobie to, gdy pewnego wieczoru przeglądałem menu w mojej ulubionej restauracji Motspur Park Tandoori. To jest nawiasem mówiąc kolejny przykład działania Prawa Murphy'ego: oto najlepsza restauracja w Wielkiej Brytanii znajduje się zupełnie na uboczu, w Motspur Park, gdzie trudno ją znaleźć. Tego wieczora restauracja była pełna, jednak zdobyliśmy dla siebie z Joyce miejsce i tylko nie mogliśmy się zdecydować, co zjemy. Właściciel lokalu, pan Malik, zaczął nam z pamięci recytować jadłospis, którym dysponował. Moje serce żywiej zabiło przy haśle „Curry”. Wtedy uzmysłowiłem sobie, że właściwie zawsze zamawiam u pana Malika „Curry”. Jednocześnie zdałem sobie sprawę, że coś podobnego dzieje się też w mojej ulubionej chińskiej oraz włoskiej restauracji. Tam także wysłuchuję albo przeglądam menu z wielką uwagą, by na koniec wybrać to co zwykle — co tam najbardziej lubię.

Czy nie jest prawdą, że nauczono nas, byśmy jedli różnorodne potrawy częściowo w celu zapewnienia zbilansowanej diety, ale częściowo tylko dla samej różnorodności? W praktyce, gdy przeglądamy menu, nie za często szukamy w nim odmiany. Lubimy stałość nie mniej, niż odmianę. Zresztą wybór bywa przypadkowy, może on być uzależniony od wielu czynników, takich jak pogoda, pora dnia i okres w roku. Nie ma nic złego w działaniu

przypadku. Nie ma również nic złego w tym, że możesz jadać swoją ulubioną potrawę codziennie. Oczywiście pod warunkiem, że zapewni ci ona energię i składniki odżywcze, dzięki którym będziesz zdrowy i szczęśliwy. Co więcej, czy nie byłoby głupotą z twojej strony, gdybyś miał nie jeść tego, co lubisz najbardziej?

Może martwisz się o to, że znudziłoby ci się jedzenie codziennie tego samego, nawet jeśli chodziłoby o twoje ulubione dania. Proszę bardzo, jeśli chcesz, zawsze możesz zmienić swoje menu, tak jak ja co jakiś czas zmieniałem płatki śniadaniowe z jednych na drugie. Sądzę, że ważnym powodem tego, iż niektórzy zmieniają rzeczywiście często swój repertuar jest fakt, iż tak naprawdę wciąż nie natrafili na pokarm swego życia. Producenci karmy dla zwierząt co rusz komponują nową mieszankę, która ma spowodować, że mój kot nie będzie mógł od niej odejść. Lecz mój kot większością tych specjałów gardzi. Jednak z jakichś przyczyn nigdy nie nudzi mu się świeżo upolowana mysz czy wróbel.

Pozbądźmy się zatem raz na zawsze obawy, że EASYWEIGH w jakikolwiek sposób chce ograniczyć twój wybór posiłków. Jeśli dziś hołdujesz zasadzie różnorodności, zachowasz ją również w przyszłości. Jedyna różnica będzie taka, że będziesz spożywał to, co naprawdę lubisz, a nie to co wmówiono ci, że lubisz i co przy okazji kosztuje trzy razy więcej. Będziesz również jadł produkty, które dają energię i *joie de vivre* [radość życia — przyp. tłum.], a nie taką, która skutkuje czymś zupełnie przeciwnym! To prowadzi nas do kolejnego, bardzo ważnego aspektu EASYWEIGH, mianowicie do

marginesu tolerancji na jedzenie „śmieciowe”.

19. Margines tolerancji dla jedzenia „śmieciowego”

Dzikie zwierzęta zawsze będą jadły to, co najbardziej lubią, pod warunkiem oczywiście, że mogą to zdobyć. Kiedy nie mogą, zadowolają się jakimś substytutem. Głód to najlepszy kucharz: istnieje pewien przebiegły mechanizm zabezpieczający przed śmiercią z głodu: powoduje on, że im bardziej jest się złąknionym, tym smaczniejsze wydaje się jedzenie drugiej lub trzeciej kategorii, co gwarantuje przetrwanie.

Mówiłem jednak wcześniej, że jest to zjawisko mające dwie strony. Weźmy za przykład goryle. Goryl najchętniej jadłby owoce; jeśli nie ma dostępu do owoców, będzie jadł inną roślinność i dzięki temu przetrwa. Mimo to nie nabawi się nadwagi ani żadnych trawiennych dolegliwości, na które cierpią ludzie. To dla nas dobra wiadomość, oznacza bowiem, że Matka Natura stworzyła pewien margines błędu i jeśli większość naszego pokarmu będzie pochodziła z zestawów dla nas przeznaczonych, będziemy mogli spożywać również spore ilości pokarmów „byle jakich”, nie narażając się na przykre konsekwencje. Ów margines tolerancji dla pokarmów „byle jakich” jest bardzo ważnym elementem EASYWEIGH, wskazuje bowiem na to, że nasza metoda nie jest zanadto restrykcyjna. Nigdy nie będziesz musiał powiedzieć sobie: „Absolutnie nie wolno mi jeść tego czy tamtego”. Później dokładnie omówię jeszcze kwestię szerokości wspomnianego marginesu.

Tu muszę wyjaśnić, że nie używam określenia „jedzenie śmieciowe” [*junk food* — przyp. tłum.] w znaczeniu, w jakim potraktowałby je na przykład dietetyk. Określenie to stosuję w kontekście problemu zdrowej żywności. Bardzo niewielu dietetyków nazwałoby jedzeniem „śmieciowym”

mleko lub ser, a jednak, co opiszę później, właśnie tym, moim zdaniem, są dla organizmu dorosłego człowieka produkty mleczne.

Niebezpieczeństwo wiążące się ze wspomnianym marginesem jest takie, że chociaż goryle i inne dzikie zwierzęta wrócą do konsumpcji swoich ulubionych przysmaków jak tylko będą mogły je zdobyć, cywilizacja zachodu doszła do etapu, gdy jedzenie „śmieciowe” staje się elementem naszego codziennego menu praktycznie z momentem odstawienia dziecka od matczynej piersi.

Niewykluczone, że moje częste odwołania do opisu zachowania słoni, goryli czy innych roślinożerców żyjących na swobodzie sprawiają, iż wydaje ci się teraz, że twój obiad bożonarodzeniowy powinien polegać na odrywaniu tylko jakichś nieszczęsnych kawałków kory od pni drzew owocowych. No nie, oczywiście nie! Na szczęście ludzkość to bardzo kreatywny gatunek. Jednak od tej pory postarajmy się być kreatywni, przynajmniej my, z pożytkiem dla naszego zdrowia.

Wspominałem wcześniej o następującym dylemacie. Mówisz sobie: „mam nadwagę, ale za to jadam to, co lubię i tyle, ile zechcę. Jeśli będę musiał zmienić swoje nawyki żywieniowe — nie będę mógł jeść bez ograniczeń moich ulubionych przysmaków”.

Drogi czytelniku, prosiłem cię, byś zachował przytomność umysłu! Tak samo nalegałem, byś nie blokował swoich postępów wyznaczając z góry na podstawie niepewnych przesłanek jakąś wagę, do której miałbyś dążyć. A teraz poproszę cię, abyś z góry nie decydował o tym, co stanowi twoje ulubione pożywienie. Być może jeszcze go nie znasz.

Przyjrzyjmy się może temu,

co lubimy jeść.

20. Co lubimy jeść

Bez wątpienia sposobem Matki Natury na to, byśmy jedli rzeczy najodpowiedniejsze dla nas było sprawienie, aby właśnie one najbardziej nam smakowały. My jednak gotowi jesteśmy uważać, że smak jest raczej czymś, co tkwi w jedzeniu, niż w naszym sposobie odczuwania. Zakładamy, że to pewne rodzaje żywności są smaczne albo niesmaczne. Owszem: zgadzamy się z tym, że różni ludzie mają różne preferencje smakowe. Chciałbym, abyś teraz zastanowił się, dlaczego tak jest?

Czy wydaje ci się to przypadkiem, że Chińczycy lubią ryż, Włosi makaron, a zanim te rodzaje żywności stały się dostępne w Wielkiej Brytanii, odżywiano się tam głównie chlebem i ziemniakami? Czy to zbieg okoliczności, że kuchnia twojej mamy jest zawsze najlepsza? Czy myślisz, że to, co najbardziej lubisz jeść wynika ze smaku tkwiącego w pokarmie, a nie z tego, że wyrobiłeś sobie z latami taki, a nie inny gust? Gdyby smak tkwił w potrawach a nie w nas, to dlaczego nasze preferencje smakowe zmieniałyby się w ciągu życia? Dlaczego w odniesieniu do niektórych potraw mówimy o nabytych upodobaniach kulinarnych? Jak w istocie można zagustować w czymś, co z początku budzi w nas sprzeciw?

Nie ma wątpliwości, że przewodnik Matki Natury kieruje nas w stronę tych rzeczy, które są dla nas najlepsze i dlatego smakują one najlepiej. Jest również jasne i zrozumiałe, że Matka Natura chciała, byśmy czasem tolerowali gorsze rodzaje żywności, w sytuacjach, gdy to, „co tygrysy lubią najbardziej” jest niemożliwe do zdobycia, jako iż dzięki temu nie zginiemy z głodu. Ale nie znajdziemy dowodów na to, że chciała, abyśmy nadal jedli rzeczy gorsze, gdy prawdziwe pożywienie jest znów dostępne. I podejrzewam, że to, co obecnie uważasz za swoje ulubione potrawy, to

rzeczy gorsze, których jednak nie umiesz odrzucić, bo zamiast słuchać Natury, pozwalasz by ci urabiano mózg.

Wróćmy do sprawy zmiany preferencji smakowych w miarę jak nam przybywa lat. Pamiętasz, z jakim podekscytowaniem szedłeś na przyjęcie urodzinowe, gdy byłeś dzieckiem? A pamiętasz, co ci wówczas wmawiano? „Nie możesz zjeść tortu, zanim nie zjesz choć kilku kanapek.” Ale co było tak naprawdę gwoździem programu zarówno po kanapkach, jak po torcie? Czy nie był tym jakiś pudding?

Pamiętasz jak niesamowite było to kołysanie się galaretowatej masy na talerzu? A jaką radość sprawiało ci, że wolno ci było w ogóle zjeść coś tak niezwykłego? Ach, obrazki z dzieciństwa... A może pamiętasz, że ów pudding był tak naprawdę niezbyt dobry? Właściwie dlaczego jadasz go do teraz? Jestem absolutnie za wszystkim, co czyni życie przyjemniejszym i nie ma tu znaczenia, czy masz lat pięć, czy dziewięćdziesiąt. Ale dając dzieciom jakieś puddingi, budynie czy inne substancje galaretowate i przekonując je, że jest to *pièce de résistance* [najważniejsze, główne danie w posiłku — przyp. tłum.], czy nie robisz prania mózgów młodemu pokoleniu?

Dlaczego jako dzieci uwielbiamy tak galaretki? I kiedy ostatni raz miałeś na coś takiego ochotę? Dlaczego ja, po mojej pierwszej w życiu chińszczyźnie i potrawie *curry*, miałem w istocie nudności? A dlaczego później polubiłem jednak chińszczyznę? Pewnie spotkałeś ludzi, którzy nie są w stanie wypić herbaty, gdy wcześniej nie władują do niej czterech łyżeczek cukru. Ci sami ludzie uczą się potem nie używać cukru i gdybyś im nasypał do filiżanki pół łyżeczki, zaczęną narzekać, jakby dostali właśnie pół łyżeczki arszeniku.

Wszystko to są rozważania dotyczące pewnej względności poczucia smaku i równocześnie prowadzą nas do siódmej wskazówki:

Nie bądź niewolnikiem swoich kubków smakowych!

Możesz nauczyć się cieszyć smakiem każdego jedzenia, które będziesz spożywał regularnie, dlaczego więc nie nauczysz się cieszyć tym, co jest dla ciebie dobre, a nie przeciwnie?

Ten punkt widzenia może ci się wydać trudny do przyjęcia. Spodziewasz się, że za chwilę zaproponuję, byś do końca życia jadł „samo zielsko”. Nie proponuję: EASYWEIGH jest taką wspaniałą metodą między innymi dlatego, że nie ma tu żadnych restrykcji. Ależ jedz sobie wszystko, na co masz ochotę! Jednak niewykluczone, że polubisz „zielsko” i wtedy wygralesz, bo akurat ono jest czymś dla ciebie najzdrowszym.

Tak więc smak jest kwestią gustu. Lecz jeśli to prawda, możesz zacząć mnie podejrzewać, że próbuję poddać cię praniu mózgu każąc uwierzyć, iż te rodzaje pożywienia, które są dla ciebie najlepsze, również smakują najlepiej. Nie, nie ma mowy o żadnym urabianiu mózgu. Jak wyjaśniałem wcześniej, smak jest tylko na tyle kwestią gustu, o ile jest to niezbędne dla przetrwania. Natomiast preferencje smakowe są już *czymś obiektywnym*. W odpowiednim czasie opiszę, w jaki sposób inteligentny człowiek wmówił sobie, że jedzenie „śmieciowe” ma dobry smak.

Pełna prawda jest taka, że nasze nawyki żywieniowe są rezultatem niesamowitej mieszanki ignorancji, dezinformacji, wspomnianego prania mózgu oraz najzwyklejszej głupoty i nie mają wiele wspólnego z wyborem czy preferencjami smakowymi.

Jeśli jednak pranie mózgu wypaczyło nasze zmysły, jak możemy stwierdzić, które rodzaje pożywienia są rzeczywiście najsmaczniejsze? To urabianie mózgu i ogromna różnorodność dostępnych dla społeczeństw Zachodu potraw i rodzajów żywności sprawiają, że jest to bardzo trudne. Jeśli skutkiem przesterowywania nas było zniszczenie naszych naturalnych instynktów, to jak możemy w ogóle na nich polegać? Na szczęście nasze

instynkty nie całkiem zostały unicestwione, uległy tylko dezorientacji. Każdy palacz już przed zapaleniem pierwszego w życiu papierosa wie, że palenie ma w sobie coś nienaturalnego i złego. Ohydny smak pierwszego papierosa nie tylko nie obala tych przypuszczeń, ale je potwierdza. Jednocześnie narastające uzależnienie, w połączeniu z praniem mózgu na masową skalę, powoduje dezorientację i zamyka nas w pułapce.

Dokładnie to samo dzieje się z naszymi zwyczajami żywieniowymi. Naturalne instynkty cały czas działają, ale są osłabiane wskutek ich obezwładniania. Byłeś świadom większości kwestii, o których wcześniej mówiłem, wiedziałeś na przykład, że słonie są najpotężniejszymi zwierzętami lądowymi i że są przy tym roślinożercami; nie potrzebują jeść mięsa aby stworzyć swoje silne mięśnie i kości. Wiedziałeś, że nie muszą one pić mleka ani jeść sera, żeby dostarczyć wystarczającą ilość wapnia dla swoich wielkich kłów. Ja tutaj próbuję jedynie rozjaśnić sytuację i na tym polega piękno naszej metody: gdy zerwiesz zasłonę z oczu, wszystko o czym mówię wyda ci się najzupełniej zgodne ze zdrowym rozsądkiem. Opowiadam ci tylko to, co sam już instynktownie wiesz. Dzikie zwierzęta nie mają kłopotu z wiedzą lub niewiedzą i dlatego posługujemy się ich przykładem, by potwierdzić to, co wiemy instynktownie!

Teraz musimy zrozumieć, dlaczego nasze instynkty w ogóle zaczęły być podatne na omamienie.

Co poszło nie tak?

21. Co poszło nie tak?

Od czasów, gdy na naszej planecie pojawiły się pierwsze formy życia, trwa bezustanna walka pomiędzy gatunkami, a także pomiędzy osobnikami w ramach jednego gatunku; walka o zdobycie pożywienia w ilości pozwalającej na przetrwanie. Matka Natura wyposażyla różne gatunki w rozmaite przemysłne mechanizmy, dzięki którym mogą one przetrwać czasy niedostatku pożywienia. Klasycznym przykładem jest sen zimowy, innym — chociażby magazynowanie orzechów przez moją wiewiórkę. Jedną z przyczyn sukcesu ewolucyjnego owadów takich jak mrówki czy pszczoły jest ich umiejętność magazynowania pokarmu.

Powodem ogromnego, największego na planecie sukcesu ewolucyjnego ludzi jest nasza inteligencja i pomysłowość, które wykorzystaliśmy nie tylko do łowienia, zbierania, uprawiania i wykorzystywania niezliczonej liczby różnych rodzajów pożywienia, ale również do nauczania się, jak je konserwować i magazynować.

Jest jednak jeden poważny problem, związany z przechowywaniem jedzenia. To, czego nie zjesz od razu, zjedzą inne stworzenia — mam teraz na myśli bakterie. Zwykliśmy traktować bakterie jako dokuczliwy kłopot, ale posiadają one, podobnie jak my, prawo do cieszenia się życiem na Ziemi i, podobnie jak dla nas, jedną z większych przyjemności jest dla nich zapewne dobry posiłek. Żeby zapobiec zjedzeniu naszych ciężko zdobytych zapasów przez bakterie, musimy te zapasy jakoś zabezpieczyć. W jaki sposób? Otóż gdy gotujesz, zamrażasz, wędzisz, kisisz, puszkujesz, butelkujesz, dosładzasz, suszysz czy zasalas jedzenie, masz na celu głównie to, by uczynić je niejadalnym, niesmacznym dla bakterii.

Gdy nasze jedzenie staje się nieodpowiednie dla bakterii, niewykluczone, że staje się ono nieodpowiednie także dla nas! Każdy starożytny żeglarz powiedziałby ci, że konserwowana żywność służyła pierwotnie jako krótkoterminowy substytut, niezbędny do przetrwania długiej morskiej podróży. Wszyscy żeglarze wiedzieli jednak, że takie pożywienie było jedynie jedzeniem zastępczym i przyczyniało się niestety do zwiększenia podatności na różne choroby, takie jak szkorbut, krzywica czy żółta febra. Pilnowali tego, by zjeść normalny, porządną posiłek, gdy tylko zejść na ląd.

Tymczasem cywilizacja rozwijała się i ludzie przenosili się z terenów wiejskich do dużych miast; następował ogromny rozrost populacji. Stopniowo rola pojedynczych osobników czy rodzin w zdobywaniu jedzenia ulegała zmniejszeniu na rzecz wielkich konglomeratów.

Większość populacji pozbawiona była dostępu do owoców, które stawały się rzeczą luksusową, a ich brak powodował osłabienie i choroby. Jako dziecko w rodzinie należącej do warstwy robotniczej dobrze pamiętam, że w Święta pod choinkę dostawałem co najwyżej jedną pomarańczę, mandarynkę albo parę orzechów. Podobnie jak na przykład kurczak, orzechy były luksusem, na który pozwalano sobie tylko na Boże Narodzenie.

W sumie to dość przykre, że hodowcy kurczaków i instytucje w rodzaju Kentucky Fried Chicken [KFC — przyp. tłum.] spowodowały, iż jedzenie drobiu stało się u nas całorocznym przywilejem. Dlaczego w ostatnich latach kurczak stał się taki popularny? Czy nie z powodu złej opinii, jaką cieszy się obecnie czerwone mięso? Czy nie dlatego, że trudno jest nam nie ulec praniu mózgu, któremu jesteśmy poddawani przez całe życie? Czy nie mówimy po prostu: „Rozumiem, że czerwone mięso nie jest dla mnie dobre, więc pójdę na kompromis i będę jadł mięso białe.” I czy w końcu nie

jest z tym tak samo, jakby się powiedziało: „Na pewno nie chcę stracić całej nogi, umówmy się więc, że odjęte mi zostanie tylko kilka palców?”

Jesteśmy w obecnych czasach całkowicie zależni od supermarketów, zamrażarek i pakowanego oraz przetworzonego jedzenia. Jednocześnie od urodzenia wystawia się nas na masową reklamę korporacji promujących czy to mleko, czy mięso, oraz indywidualnych producentów przetworzonej żywności, którzy nie tylko urabiają nasze mózgi i wmawiają nam, że takie właśnie jedzenie daje nam wielkie korzyści zdrowotne, ale również sugerują, że nie moglibyśmy bez niego w ogóle funkcjonować.

Zastanówmy się przez chwilę, co dzieje się, gdy przetwarzamy naturalną żywność. Zdecydowanie najpowszechniejszą formą takiego przetwarzania jest gotowanie. Podgrzewając jedzenie do ponad 50 stopni Celsjusza nie tylko zabijasz bakterie, ale pozbywasz się również wielu pożytecznych składników odżywczych. Zabijasz swoją żywność: przestaje ona żyć, dosłownie. Różne rodzaje jedzenia zawierają też różne swoje soki; gotując, odparowujesz również te cenne soki.

Dziecko w łonie pobiera zarówno tlen jak i składniki odżywcze jedynie poprzez płyny — głównie krew matki. Po opuszczeniu łona jest przez kilka pierwszych miesięcy odżywiane innym płynem — matczynym mlekiem. Potem dziecko zostaje odstawione od piersi i przechodzi na pokarm stały. Od tego momentu rozpatrujemy przyjmowanie składników odżywczych jako jedzenie pokarmów stałych i picie płynów. Jednak dziecko nie przechodzi od mleka matki od razu do steków z frytkami! Odstawione od piersi niemowlę początkowo nadal odżywia się pokarmem składającym się głównie z wody, na przykład papkami owocowo-warzywnymi.

Wysoka zawartość wody w pożywieniu to bardzo ważna reguła ustanowiona przez Matkę Naturę. Dąb, o którym pisałem w rozdziale ósmym, buduje swoją ogromną moc i formę jedynie w oparciu o zawarte w wodzie minerały i inne składniki odżywcze. Człowiek konstruujący

maszyny też docenia zalety płynnego stanu skupienia — zauważmy, że nie przypadkiem benzyna i inne substancje, dzięki którym działa nasz samochód, to nie ciała stałe, lecz właśnie płyny. Ta zasada płynności, a w odniesieniu do pożywienia zasada wysokiej zawartości wody, jest istotna przez całe nasze życie. Jedzenie zawierające mało wody jest trudne do przeżucia, połknięcia i strawienia, trudno jest również wydobyć i spożytkować jego składniki odżywcze oraz wydalić resztki. Bez jedzenia możemy przeżyć dużo, dużo dłużej, niż bez wody: czy nie wydaje ci się zatem, że jedzenie o wysokiej zawartości soków i płynów jest dla nas najcenniejsze?

Kłopot z naszymi nawykami żywieniowymi polega na tym, że zamiast postępować zgodnie z „instrukcją użytkownika” i jeść naturalne zestawy pożywienia przygotowane dla nas przez Stwórcę, większość pokarmów, które spożywamy, przyjmujemy w wersji zapośredniczonej przez człowieka. Jest to tak samo niemądre, jakbyśmy pozwolili małpie decydować, czym ma być napędzane nasze auto. Nie jest to naprawdę żadnym zaskoczeniem, że miewamy nadwagę i inne problemy żywieniowe. Prawdopodobnie największym cudem, jakiego dokonują nasze wyrafinowane organizmy jest to, że w ogóle są w stanie wytrzymywać tak długo działania na swoją niekorzyść.

Jakie więc rodzaje pożywienia są najodpowiedniejsze dla naszych układów trawiennych i przy okazji najlepiej smakują? Mimo tego, że urabia nam się od pokoleń mózgi, wciąż umiemy rozpoznawać te gatunki pokarmów, które przeznaczyła dla nas sama Matka Natura. Odsłońmy rąbka tajemnicy, eliminując jednak na początek dwie ważne grupy produktów, które z pewnością *nie zostały* dla nas przez naturę przeznaczone. Na pierwszym miejscu znalazłoby się tutaj

mięso.

22. Mięso

Dla celów EASYWEIGH używam określenia „mięso” w odniesieniu do tkanki wszystkich zwierząt, włączając w to ptaki, ryby i skorupiaki.

Cieężko jest sobie wyobrazić coś bardziej skutecznego, niż procesy urabiania mózgu związane z konsumpcją mięsa. Ileż to lęków wpojono członkom biedniejszych rodzin, gdy pojawiała się kwestia: „Nie stać ich nawet na mięso”. Bezustannie atakują nas reklamy a to słynnej „brytyjskiej wołowiny”, a to „duńskiego bekonu”, lub „nowozelandzkiej baraniny”. Tradycyjnie w niedzielę ubieramy się w najlepsze rzeczy i staramy się też jeść to, co najlepsze, czyli oczywiście mięso, jakieś steki, pieczonego indyka lub kurczaka w rosole.

Być może sam mój wywód sprawia, że pociekła ci ślinka. Jeśli tak, to szczerze współczuję. Cieężko uwierzyć, że korzyści, jakie odnosisz z jedzenia mięsa są prawie żadne, a szkody, jakie powoduje mięso, dalece przewyższają korzyści. Jeśli chodzi o smak, to niewiele jest rzeczy o smaku równie kiepskim, co mięso. Tak naprawdę cieężko byłoby znaleźć rodzaj pożywienia mniej stosowny dla człowieka, niż tkanka zwierzęca. Trudno w to uwierzyć, ale przyjrzyjmy się teraz kilku faktom.

Rozprawiliśmy się już z mitem, który mówi, że musisz jeść mięso, aby mieć siłę. Największe i najsilniejsze zwierzęta lądowe to roślinożercy. Co prawda można argumentować, że królem dżungli jest lew, a lwy to drapieżniki. Możliwe, że lew to król dżungli, ale siłą nie może się jednak mierzyć ze słoniem. Co do energii, warto wiedzieć, że lew jest właściwie nieruchawy: 20 godzin na dobę musi poświęcić na sen, podczas którego trawi. Orangutan, który nie je mięsa, śpi tylko sześć godzin.

To prawda, że lwy są drapieżnikami, ale nawet lwy nie preferują tkanki czysto mięśniowej. Gdy następnym razem będziesz miał okazję oglądać kanał przyrodniczy i akurat pokazane będzie polowanie w wykonaniu lwa lub innego mięsożercy, zwróć uwagę, że przywódca stada najpierw rozpruwa żołądek ofiary i zjada jego zawartość. To głównie stąd lwy pobierają swoje białko — z roślinności półstrawionej przez roślinożerców. Lew następnie zainteresuje się takimi organami wewnętrznymi ofiary jak serce, wątroba, nerki, jelita, płuca i mózg. Poza kośćmi, mięśnie wybierze na ostatek. W rzeczywistości to zwierzęta znajdujące się na końcu „kolejki do stołu”, takie jak hieny i sępy, muszą się zadowalać wyłącznie mięśniami. Jest to jedna z przyczyn ich nędznego wyglądu i ohydneho zapachu.

Niełatwo zaakceptować fakt, że nie jesteśmy stworzeni do jedzenia mięsa. Ale wykorzystaj swój zdrowy rozsądek: jeśli miałbyś spróbować zjeść surowe mięso, po prostu nie dasz rady porządnie go przeżuć, a potem strawić. Czasem nie możemy odpowiednio przeżuć mięsa nawet wtedy, gdy zostało wcześniej ugotowane. Nie posiadamy ani zębów mięsożercy ani odpowiedniego układu trawiennego, umożliwiającego uporanie się z mięśniami, wydobycie i spożytkowanie tych składników odżywczych, które tak służą sępom i hienom. Japończycy często jadają surową rybę, ale muszą ją najpierw zamarynować, ostro przyprawić i pokroić w bardzo małe kawałki. Nie jestem w stanie stwierdzić, czy sprawia im to w sumie przyjemność, ale trzeba przyznać, że ich tradycja nie rozprzestrzeniła się po świecie w jakimś znaczącym stopniu.

Weź pod uwagę, że przetwarzanie pożywienia jest wynalazkiem stosunkowo młodym w historii rozwoju ludzkiej rasy, tymczasem nasz układ trawienny nie zmienia się od setek tysięcy lat.

Mięso nie dostarcza właściwie żadnej energii. Paliwo dla naszego organizmu wytwarzane jest z węglowodanów, a mięso zawiera ich bardzo, bardzo niewiele. Co więcej, mięso nie zawiera w zasadzie w ogóle

pewnego bardzo cennego dla naszego zdrowia i potrzebnego w procesie trawienia składnika: BŁONNIKA!

Jedząc mięso spróbuj sobie wyobrazić zwierzęta, które odżywiają się prawie wyłącznie nim choćby wspomniane sępy, hieny czy krokodyle. Sęp tak naprawdę nie lata, unosi się jedynie dzięki prądom termicznym, a kiedy się naje, ledwo starcza mu sił, by oderwać się od ziemi. Krokodyle przez większość życia leżą nieruchomo w wodzie lub na brzegu. Oba gatunki wyglądają raczej nieapetycznie i nie budzą sympatii.

Może wydaje ci się, że głównym powodem, dla którego gotujemy mięso, jest zmiękczenie go i ulepszenie smaku? Ale jeśli ma ono smakować po ugotowaniu, to dlaczego musimy potem jeszcze dodatkowo przyprawiać je i polewać sosami? Dodajemy te rzeczy nie po to, by „podkreślić” dobry smak, ale po to, by w ogóle nadać jakiś smak mdłej tkance mięśniowej. Gotujemy mięso w istocie z takich oto powodów: po pierwsze idzie o to, że nie możemy jeść mięśni na surowo. Po drugie mięso szybko gnije i musimy wstępnie zabić niebezpieczne bakterie. Nawet mięso podawane na zimno jest uprzednio gotowane. Tylko, że gotowanie nie zabija wyłącznie bakterii, zabija również wiele zawartych w jedzeniu składników odżywczych. Kolejną wielką szkodą wyrządzaną przez gotowanie jest odparowanie soków własnych pokarmu. Ale mięsu właściwie w ogóle brakuje ciekawych soków.

Wróćmy jeszcze do sprawy zębów, a dalej trawienia mięsa. Zwierzęta mięsożerne posiadają długie siekacze i kły oraz długie, ostre pazury przeznaczone do rozszarpywania mięsa. W ich organizmie znajduje się również o wiele więcej kwasu chlorowodorowego niż u ludzi. Kwas chlorowodorowy umożliwia rozkładanie zawartych w mięsie toksyn. Mięso szybko się rozkłada, dlatego mięsożercy mają stosunkowo krótkie jelita, dzięki którym mogą jak najszybciej usunąć rozkładające się resztki.

My nawet emocjonalnie nie jesteśmy przystosowani do jedzenia mięsa! Jak powiedział Harvey Diamond: „Daj dziecku jabłko i królika. Jeśli zje królika i zacznie bawić się jabłkiem, kupię ci nowy samochód”. [Harvey Diamond: amerykański dietetyk i showman telewizyjny — przyp. tłum.] Poobserwuj swojego domowego kota. Koty to prawdziwi mięsożercy i nawet tysiące lat spędzonych na udomawianiu nie zmieniły ich naturalnych instynktów. Najdelikatniejszy nawet dźwięk szurania czymkolwiek powoduje, że ich uszy zaczynają się poruszać. Roli nie gra tu czy to ptak, mysz, czy toczący się kłębek wełny: kot nie może powstrzymać się od rzucenia się na źródło szelestu, podobnie jak ty nie mógłbyś powstrzymać odruchu zamykania oka, gdybym próbował wsadzić w nie palec. Naturalnym instynktem kota jest zabić i zjeść wszystko, co się rusza i szeleści.

Podobne zachowanie byłoby w wypadku człowieka odrażające. Wyobraź sobie, że jedziesz wiosną przez wieś i widzisz na łące figlujące wesoło jagniątko. Czy w tym momencie ogarnia cię pierwotna żądza, by rzucić się na nie, rozedrzeć im gardło i zachłysnąć się ich krwią? Czy może raczej odwracasz się do jadącego z tobą towarzysza mówiąc: „Spójrz, jakie ładne zwierzątko”.

Może myślisz, że jako ludzie cywilizowani zostaliśmy nauczeni, by nie popełniać takich aktów barbarzyństwa. Prawda jest jednak inna. Te owieczki hoduje się specjalnie po to, byśmy mogli je później zarznąć i zjeść. Dużo się ostatnio mówiło o okrucieństwach związanych z hodowlą drobiu na fermach czy z hodowlą cieląt. Chów zwierząt, czy to owiec, kurczaków, krów czy świń, jest wysoce zorganizowanym, skomercjalizowanym biznesem, który dokłada wszelkich starań, by widok albo nawet myśl o okrutnych okolicznościach tego procederu nie zakłóciły naszych apetytów i nie poruszyły naszych sumień. Innym elementem takiego urabiania opinii jest nadawanie neutralnych nazw martwemu

mięsu. Nie jemy przecież krów, kur, saren, cieląt czy świń — jemy wołowinę, drób, dziczyznę, cielęcinę i wieprzowinę.

Kiedy następnym razem zamówisz baraninę, pomyśl o tych małych kłębuszkach podskakującego szczęścia. Myślisz, że dałbyś radę zabić je samemu? Prawda jest taka, że większość z nas nie jadłaby mięsa, gdybyśmy sami musieli zabijać zjadane później zwierzęta.

Może wydaje ci się, że żeruję na twoim sumieniu, aby przekonać cię do niejedzenia mięsa z powodów czysto moralnych. To nieprawda, ja jedynie staram się podkreślić fakt, że ludzie nie są naturalnymi mięsożercami. Nie tylko mamy nieprzystosowany do tego żołądek, ale również zbyt miękkie serce. Nasz naturalny instynkt każe nam kochać zwierzęta. Pomyśl pożarcia na przykład naszego ulubionego pupila domowego napawa nas wstrętem, natomiast pewnych istot, których nauczono nas się brzydzić, przykładowo szczurów, węży czy pajaków, wzdragamy się nawet dotknąć, a co dopiero zjeść!

Trzymasz może swoje domowe zwierzęta po to, by móc je zjeść, gdy nadejdą ciężkie czasy...? Nie mam wątpliwości, że w przeszłości, w czasach niedosytu człowiek raczej wołał zjeść swoich czworonożnych ulubieńców niż patrzeć, jak jego rodzina umiera z głodu. Takie były prawdopodobnie początki dzisiejszego wysoce zorganizowanego przemysłu mięsnego. Co więcej, w ciężkich czasach człowiek posuwał się nawet do kanibalizmu, jakkolwiek odrażające by się to nie wydawało. Ja na szczęście nie doświadczyłem długotrwałego głodu, nie byłem również nigdy zagrożony śmiercią z jego powodu, stąd właściwie wołałbym tego tematu nie drążyć.

Znam ileś przypadków ludzi, którzy chowali kurczaki albo świny z zamiarem późniejszego ich zjedzenia, gdy jednak przychodziło do uboju, nie tylko nie mieli serca sami chwycić za nóż, ale nie pozwolili też na to nikomu innemu.

Zapomnij na chwilę o domowych pupilach i ogólnie o zwierzętach oswojonych. Wielu z nas dokłada wielu starań by chronić także i dokarmiać zwierzęta dzikie. Uwielbiamy, kiedy nasze ogrody roją się od rozmaitych jeży czy wiewiórek oraz ptactwa. Kochamy zwierzęta! Martwimy się o to, że nie są one odpowiednio traktowane lub że są nieszczęśliwe. Gdy idziesz do ZOO, to czy po prostu lubisz zamieszkujące je okazy, czy raczej — na podobieństwo wilka z bajki o Czerwonym Kapturku — szacujesz ich smakowitość i łypiesz na nie, oblizując się i myśląc: „Ech, zjadłoby się parę sztuk”? Ale gdy widzisz śliwę ciężką od dużych, soczystych, dojrzałych śliwek, myślisz raczej to ostatnie, prawda?

Człowiek ma nad dzikimi zwierzętami ogromną przewagę, która jednocześnie nakłada na nas pewną odpowiedzialność. Dzikie zwierzęta są od nas zależne w kwestii ochrony zarówno siebie samych, jak i swojego naturalnego środowiska. Nie wydaje ci się, że jest coś nie w porządku, gdy hodujemy zwierzęta, które nam ufają, ponieważ je karmimy i chronimy, a następnie zawodzimy to zaufanie zabijając je i jedząc? I czy nie wydaje ci się tutaj, że jest pewien paradoks w naszym zwyczaju nazywania zachowań dobrych i łagodnych ludzkimi, a niegodziwych i złych zwierzęcymi? Coś nam się chyba pomyliło!

Nie tylko sami wzdramy się przed zabijaniem żywych stworzeń, większość ludzi również na widok zwierzęcia zabitego w przyrodzie przez drapieżnika czuje się dosyć nieswojo. Gdy twój kot złapie puszystą sikorkę, po czyjej stronie jest twoje serce? Tłumaczymy sobie takie przypadki prawami natury, które nakazują kotu zabijać, aby przeżyć, albo po prostu tym, że kot nie umie inaczej. Zabijać zwierzęta aby przeżyć to jedno, ale nie wydaje ci się, że hodowanie zwierząt tylko po to, by

móc je potem zarżnąć i zjeść

jest chore i niegodziwe? Można by jeszcze przymknąć oko na taki proceder, gdybyśmy nie mieli już i tak nadmiaru innego pożywienia i naprawdę robilibyśmy to, by przetrwać. Jednak kiedy mięso powoduje u nas jedynie nadwagę, apatię i utratę zdrowia, nie dostarczając żadnych cennych składników i zastępując inną, zdrową żywność, dzięki której tryskalibyśmy energią,

wówczas mięsożerstwo jest tylko głupotą i ignorancją!

Głównym argumentem przeciw jedzeniu mięsa jest nie tylko to, że nie dostarcza ono prawie żadnych cennych składników, ale to, że stanowi rodzaj pożywienia najtrudniejszy do strawienia, a pozbycie się i wydalenie resztek również nastrocza sporo problemów. Nawet jeśli ugotujesz i potem przeżujesz mięso, ludzkie ciało nie dysponuje odpowiednimi do trawienia go enzymami. Mięso nie dostarcza godnej uwagi energii, natomiast marnujemy mnóstwo energii na jego strawienie.

Mięso już samo w sobie odznacza się stosunkowo niską zawartością soków (jeśli nie liczyć krwi), a ponieważ musimy je przed spożyciem jeszcze ugotować, większość cennych soków całkowicie znika. Nasze żołądki z trudem rozkładają mięso, któremu aż dwadzieścia godzin zajmuje przebycie naszego dziesięciometrowego przewodu pokarmowego. Mięso wytwarza również największą ilość odpadów, które muszą być potem usunięte z organizmu.

Wyobraź sobie, że przez godzinę wysypujesz na swój trawnik coś, co ma być nawozem i gdy odkrywasz, że w rzeczywistości jest to substancja dla trawnika trująca, cały następny dzień zajmuje ci usuwanie tego. Wkurzyłbyś się, gdyby coś takiego przytrafiło ci się przez przypadek, a już na pewno nie zrobiłbyś tego umyślnie. Ciężko to zaakceptować, ale dokładnie to samo robimy jedząc mięso.

Na pewno myślisz, że przesadzam. Dzieje się tak dlatego, że, po pierwsze, nie jesteś w stanie zobaczyć, co dzieje się wewnątrz twego organizmu gdy spożywasz mięśnie, a po drugie, ponieważ twoje ciało w końcu jakoś umie sobie z nimi poradzić. Ale czy to naprawdę wystarczająca wymówka, by traktować swoje ciało jak pojemnik na odpadki? Jeśli nie podążasz za wskazówkami Matki Natury, powinienes zacząć zastanawiać się, co dzieje się wewnątrz twojego ciała. (Groźba BSE to tylko jedna z wielu tragedii, które są skutkiem zmuszania istot żywych do przyjmowania pokarmu dla nich nieodpowiedniego.)

Stawmy czoła niezaprzeczalnym faktom: mięsożerstwo nie ma argumentów na swą obronę. Możemy rozwiązać problem wsadzenia plastikowego wiadra do baku z paliwem krusząc je na kawałki, podobnie możemy poradzić sobie z problemem trawienia mięsa przez uprzednie jego przyrządzenie. Jednak w obu przypadkach nie tylko nic nie zyskujemy, ale jeszcze stwarzamy mnóstwo dodatkowych problemów. Człowiek z pomocą swojego inteligentnego mózgu rozwiązał problem przyswajania mięsa, ale czy najbardziej rozsądnym wyjściem z sytuacji nie byłoby tutaj posłuchanie wyraźnych ostrzeżeń zawartych w naszej instrukcji użytkownika i powstrzymanie się, przynajmniej częściowo od jedzenia mięsa?

Przyjrzyjmy się teraz innej grupie pokarmów, co do których wmawiano nam, że są nie tylko cenne i odżywcze, ale wręcz kluczowe dla naszego przetrwania, w istocie jednak skracają one nasze życie. A więc przyjrzyjmy się teraz

mleku i nabiałowi.

23. Mleko i nabiał

ANI DNIA BEZ SZKLANKI MLEKA! — wszyscy z mego pokolenia znają ten slogan. I trudno winić kogoś, gdy uwierzył w to hasło. Ja nawet dziś, choć już wiem, że nie powinienem, mam odruch sięgania raczej po szklankę mleka niż wody, gdy chce mi się pić.

Czy to dziwne? Już od przedszkola wbijano nam do głowy, że mleko jest czymś wspaniałym. Również potem, w stołówce szkolnej, było ono nieuniknione. Dopiero w ostatnich latach medycyna odkrywa, jak opłakany wpływ wywiera mleko i jego przetwory na nasze zdrowie. Lekarze jednak nadal bywają oględni i zamiast wprost nazwać mleko rzeczą szkodliwą, doradzają tylko, byśmy spożywali ten produkt w wersji chudej, nie tłustej.

Czy mówię mleko, czy nabiał, tak czy owak mówię o mleku. Śmietana, ser, jogurt, masło — wszystko to jest przecież mleko, tylko różnie przetworzone. Mam wrażenie, że walka z mitem szczególnych zalet mleka długo jeszcze nie będzie prosta. Przecież autorytety nie zachęcałyby nas do picia czegoś, co jest w oczywisty sposób złe.

Jako chłopiec miałem skłonność do ufania autorytetom. Skąd miałem wiedzieć, że ich mądrość jest ograniczona? Eksperci szerzyli mity o mleku opierając się na ustaleniach swojego pokolenia, bez sięgania do lepszych i nieco starszych nauk. Kimże byłem, aby kwestionować owe ustalenia, nawet gdy zdawały się przeczyć zdrowemu rozsądkowi?

Nie tak trudno pojąć, dlaczego w sprawie mleka tak łatwo podlegamy mitowi. Bo czyż ulubionym pokarmem wszystkich ssaków zaraz po ich urodzeniu nie jest mleko? Cóż może być bardziej naturalnego? No właśnie: i dlatego sędzę, że walka z przesadami mlecznymi nie będzie łatwa.

Rozważmy teraz sytuację niemowlęcia, które ssie pierś matki. Dziecko dostaje pełnowartościowy pokarm, zawierający wszystko, czego potrzeba rozwijającej się istocie, włącznie z witaminami, mikroelementami i tak dalej. Jeśli wierzyć Herbetowi George'owi Wellsowi, pokarmem bogów był królewski miód [Carr nawiązuje tu do powieści Wellsa „Ludzie jak bogowie” — przyp. tłum.] Lecz miód to coś dobrego dla pszczoł! Natomiast w odniesieniu do ssaków boskim pokarmem jest z całą pewnością matczyne mleko.

Uważny czytelnik z pewnością zauważył, że przed chwilą powiedziałem „matczyne mleko”, a nie po prostu „mleko”. Wszystkie kobiety wiedzą, że warunkiem tego, by dziecko było zdrowe, jest dostarczenie mu pokarmu matki. Kłopoty zdrowotne zaczynają się na ogół dopiero po odstawieniu maleństwa od piersi. Czyli wtedy, gdy dziecko przechodzi na buteleczkę, a potem na odżywki dla niemowląt.

Owe odżywki nie są wielkim problemem, idzie w końcu o kleiki czy przeciery owocowo-warzywne, które matki dawały swym pociechom na długo przedtem, nim pojawiły się produkowane właśnie przemysłowo „odżywki”. Problemem jest buteleczka z mlekiem wytworzonym przez istotę inną niż kobieta. W szczególności mleko krowie zupełnie nie nadaje się dla ludzkich niemowląt. Tym bardziej nie nadaje się ono dla dorosłych. W całej rodzinie ssaków nie znajdziemy gatunku, którego dorosłe osobniki spożywałyby mleko, wyjąwszy nasze zwierzątka domowe o wypaczonych instynktach. Zwróć uwagę, że

nawet krowy nie piją mleka!

Wróćmy do analogii motoryzacyjnej. Ssanie jest świetnym rozwiązaniem dla zapewnienia bogatszej mieszanki paliwa i powietrza silnikowi, który jeszcze nie jest rozgrzany. Potem, kiedy jest gorący, nie włączamy już ssania, aby mu nie skrócić życia. Jeśli Matka Natura

zaprogramowała nas jako istoty, które w pewnym momencie zostają odstawione od piersi, jak inteligentny człowiek może sprzeciwiać się temu prawu? Enzymy potrzebne do trawienia mleka to renina i laktoza. Nasze organizmy przestają je produkować, kiedy kończymy trzeci rok życia. Po odstawieniu od piersi nie powinniśmy już pić mleka, ponieważ nie możemy go dobrze strawić. W mleku znajduje się kazeina, wytrącana w żołądku i zalegająca tam w postaci dużych, twardych grudek, z którymi organizm nie umie sobie poradzić. Mleko krowie zawiera 300 razy więcej kazeiny niż mleko kobiece. Jak to możliwe, że w naszych oświeconych czasach mleko jest akurat jedynym produktem dostarczającym nam wprost pod drzwi? [Dziś już nie jedynym, lecz Carr pisał swoją książkę w latach 90. ubiegłego wieku — przyp. tłum.] Cóż, społeczeństwo pomału się budzi. Wielu dorosłych nie tylko przestaje pić mleko, ale nawet wyklucza je jako dodatek do kawy czy herbaty. Ci co spożywają kremówki, biskwity, lody, jogurty, naleśniki, budynie, zabiłane zupy — wszyscy oni wciąż konsumują mleko.

Dziś jest całkiem oczywiste, że organizm człowieka dorosłego nie przyswaja mleka, szczególnie krowiego mleka, jak też produktów z niego fabrykowanych. Nie dla nas jest również mięso, no i nie dla nas żywność wysoko przetworzona. Wobec tego jakie kategorie zostają? Zostaje to, o czym już mówiliśmy: świeże owoce, orzechy, warzywa, pszenica, ryż i inne rodzaje zbóż oraz roślin.

Być może pokręcisz głową, oglądając tę wyliczankę. „Chwileczkę — powiesz. — Właściwie to pan chce ze mnie zrobić już nie tylko vegetarianina, ale nawet weganina!”

Czy taka perspektywa byłaby dla ciebie nie do zniesienia? Ale nie bój się — ja sam wciąż nie jestem jaroszem. Dziś jednak już bez specjalnego lęku myślę o tym, że kiedyś mógłbym wstąpić na tę ścieżkę. Jeśli ty obecnie wzdrygasz się na myśl o przejściu na vegetarianizm, zdaj sobie

przynajmniej sprawę z tego, że wszystkie produkty z mojej wyliczanki spożywasz tak czy owak, bo są to najpopularniejsze składniki jadłospisu człowieka w ogóle. I to w związku z nimi przypomniałbym ci swoje przyrzeczenie, że będziesz mógł jeść tyle swoich ulubionych potraw ile zechcesz i tak często, jak będziesz chciał, nie przybierając przy tym na wadze. Wiele osób godzi się z tym, że dodatek cukru i śmietanki do kawy jest niepotrzebny. Być może dodatek mięsa do pokarmu roślinnego jest również niepotrzebny? Ale nie bój się, nie zamierzam cię gwałtem nawracać na program wegański. Nasze EASYWEIGH nie przewiduje ekstremizmów. Pamiętaj natomiast o bardzo ważnym marginesie jedzenia „śmieciowego”. W tym momencie zależy mi jedynie na tym, byś sobie pewne rzeczy wyraźnie uświadamiał. Nie musisz przyjmować na wiarę tego, co podsuwa ci ten lub tamten ekspert. Natomiast uwierz w te przepisy życiowe, które są dziełem samego Stworzyciela życia.

Mówiłem wcześniej, że nie będę podawał w tej książce żadnych szczegółowych przepisów kulinarnych. W tej chwili mam chęć zrobić jeden wyjątek. Powodem jest to, co myślę o rzekomych zaletach mleka. Otóż sam już od dawna wiedziałem, że mleko to pokarm „śmieciowy”, a jednak nie umiałem sobie odmówić płatków z mlekiem na codzienne śniadanie. No bo jakże, miałbym jadać moje ulubione płatki na sucho? Czy nie daj Boże z wodą? Lecz istnieje inne możliwe wyjście: do płatków dodajemy soku ze świeżych owoców. Efekt będzie oszałamiający, zobaczysz. I to jest ten przepis, który chciałem tu podać: płatki z sokiem owocowym.

Dietetycy i eksperci żywieniowi ostrzegają nas nieustannie przed nadmiarem kalorii. Jest to uproszczenie. Zagrażają nam bowiem jedynie złe kalorie, te, których organizm nie potrafi przerobić na energię. Samej zaś energii nigdy nie mamy za wiele! Jednak ze złymi kaloriami jest jak ze złym paliwem do twego auta. Jeśli masz jakiegoś Forda Escorta nie sądz, że możesz mu nalać tej samej benzyny, której używają rajdowcy Formuły

Jeden. To byłoby myślenie w kategoriach plastikowego wiadra. Problem nie w tym, że przyswajamy zbyt wiele kalorii, lecz w tym, że nasz system trawienny nie radzi sobie z pewnymi gatunkami „paliwa”, na przykład z rafinowanym cukrem. Jeśli wciąż jeszcze nie przyjąłeś tego do wiadomości, pomyśl, czy napełniłbyś bak swego auta mieszanką przeznaczoną dla samolotów odrzutowych? Jeśli nalejesz zbyt wiele oleju do silnika swego samochodu, zaprotestuje on, dymiąc i kaszląc, ale w końcu szkodliwy nadmiar odfrunie wraz ze spalinami. Jeśli dasz zbyt wiele tłustego pokarmu swemu organizmowi, nie pozbędzie się on tak łatwo balastu. Będzie go musiał zmagazynować, obciążając nim po drodze żołądek, jelita, wątrobę, nerki i tak dalej. Magazynem złych kalorii są oczywiście te wszystkie zawstydzające połcie słoniny, którymi obrastamy i które przyczyniają się do skrócenia nam życia.

Wyobraź sobie, że udajesz się do supermarketu aby zrobić zakupy jedzeniowe nie na dziś i na jutro, ale od razu na dwa tygodnie i że potem wleczesz się do domu z jakimś ciężkim worem na plecach, niby ze złośliwym dzinnem z arabskiej bajki, który wskoczył na ciebie. Następnie pomyśl, że z tym obciążeniem nie będziesz mógł się rozstać do końca swoich dni, pracując, śpiąc, kochając się, odpoczywając, podróżując. W społeczeństwach Zachodu nie musimy się martwić, że z dnia na dzień zabraknie nam jedzenia. Jeśli już chcesz magazynować zapasy kalorii, to może trzymaj je w lodówce, a nie na sobie w postaci sadła?

Choć trudno zaakceptować to, że mięso, mleko i nabiał nie odpowiadają ludzkiemu systemowi trawiennemu, trudno też dyskutować z faktami, które tego dowodzą. A jakie mamy dowody w sprawie zestawów żywieniowych *odpowiednich dla nas*?

Istnieją takie dowody. Kluczowe będzie tu wskazanie na to, co jadaliśmy zanim nasze instynkty uległy wypaczeniu pod naciskiem przemądrzałego rozumu. Aby dotrzeć do tego pradawnego jadłospisu,

trzeba sięgnąć do ery sprzed rolnictwa i hodowli, sprzed myślistwa; więcej, sprzed czasu, gdy udało nam się oswoić ogień, to jest do okresu przed-jaskiniowego. Krótko mówiąc wypadnie nam się przyjrzeć temu, co dziś jadają nasi najdawniejsi przodkowie. A więc

co jadają goryle?

24. Co jadają goryle?

Zakłada się, że naszymi najbliższymi kuzynami są w przyrodzie małpy człekokształtne. Mógłbyś argumentować, że wystarczająco dawno zeszliśmy z drzew, by nasze systemy trawienne przystosowały się do zmienionych obyczajów pokarmowych. Jednak spójrzmy znów na fakty — nadal znacząco przypominamy wyglądem zewnętrznym wielkie małpy, zwłaszcza gdy pominąć ich owłosienie. Ich i nasze wnętrza są prawie nie do odróżnienia. DNA człowieka i DNA szympansa pokrywa się w ponad 98 procentach. Goryle jadają wyłącznie owoce. Gdy owoce są dla nich niedostępne, pozostają tak czy owak wegetarianami. Mięso ich nie interesuje, mleko także nie. Szympansy okazjonalnie bywają mięsożerne, ale bardzo rzadko. One też zdecydowanie wolą być jaroszami.

Zanim zaczniesz uważać się nad losem biednych goryli, przypomnij sobie, jakie potężne są te zwierzęta i jak łatwo mogłyby zmienić swoją dietę na drapieżniczą, gdyby tylko zechciały. Ale nie chcą; wolą jeść owoce, bo czują, co jest dla nich naprawdę dobre. Ty sam, zanim znów zechcesz się poddać indoktrynacji ze strony tak zwanych specjalistów żywieniowych, którzy alarmują, że w jadłospisie wegetariańskim brakuje mnóstwa potrzebnych do życia składników, pierwiastków czy witamin — ty w takim momencie zawsze

pomyśl o gorylach!

Zadaj sobie pytanie, dlaczego te małpy są aż tak silne? I dlaczego nasza własna, ludzka rasa całkiem dobrze prosperowała zanim oswoiliśmy ogień i zaczęliśmy przypiekać na nim zabite zwierzęta? Czy naszym

organizmom brakowało w dżungli jakichś witamin? Użyj zdrowego rozsądku

i trzymaj się ścieżek Matki Natury!

Być może chciałbyś zapytać:

Skoro goryle są aż tak potężne, dlaczego grozi im dzisiaj wyginięcie?

Otóż grozi im ono z tego samego powodu, co i innym stworzeniom. Eksterminatorem jest człowiek, człowiek, który albo poluje na te stworzenia, albo też niszczy ich naturalne środowisko.

Wróćmy do sprawy OWOCÓW: oto wybierają je nasi najbliżsi ewolucyjni przodkowie, kierowani przez instynkt, a nie jakieś beznadziejne systemy urabiania opinii. Zastanów się nad tym i wyciągnij z tego wnioski.

Czy jako dzieci kochalibyśmy tak lody i różne słodkie galaretki, gdyby nie to, że są one doprawiane smakami owocowymi? Jasne, że nie. Nikt nie polepsza smaku lodów syntetykami o zapachu wieprzowiny, wołowiny lub innych mięs. Dodaje się ekstraktu truskawek, jagód, malin, brzoskwiń, ewentualnie wanilii i tak dalej. A to wspaniałe mięso, którego wielu nie potrafi się wyrzec — czemuż to zaczyna nam ono naprawdę smakować dopiero po zdecydowanym odnaturalizowaniu, to znaczy upieczeniu, uduszeniu, ugotowaniu, posoleniu, popieprzeniu, naczosnkowaniu, polaniu różnymi sosami? Do owoców jakoś nie musimy dodawać tych wszystkich rzeczy, by nam smakowały.

Zatrzymajmy się przy sosach: jakież to substancje wchodzi przeważnie w ich skład? Odpowiedź jest prosta: masa owocowa lub szerzej roślinna. Sos do wieprzowiny zawiera jabłka, baranina lubi miętę, indyk — żurawinę, wołowina — chrzan albo musztardę, kurczak — szalwię i cebulę, zimne mięsa — przeróżne marynaty.

No a drinki lub koktajle mleczne: i tutaj dla podniesienia smaku niezbędne są jakieś rośliny, najchętniej owoce — pomarańcze, cytryny, banany, truskawki, maliny, czarna porzeczka, limonki itd.

Zostaliśmy zmanipulowani aby wierzyć, że dodając sosy i zioła „wydobywamy smak” mięsa. W rzeczywistości mięso samo w sobie jest mdłe i zawdzięcza jakikolwiek smak tylko sosom oraz ziołom. Gdyby mięso miało własne walory smakowe, czy potrzebowałoby dodatków?

Czy znasz przyprawę silniejszą niż czosnek? Dlaczego nie musimy dodawać soli, pieprzu albo czosnku do owoców by wydobyć ich smak? Kiedy wzbogacisz potrawę czosnkiem, cała ona przechodzi zapachem tej przyprawy. Po cóż dawalibyśmy do czegoś czosnek, gdyby to coś miało swój własny, piękny smak?

Wartość owoców trwale zapisała się w folklorze, znane są przecież takie przysłowia jak „Jedno jabłko dziennie trzyma lekarza z dala ode mnie” [w oryginale: *An apple a day keeps a doctor away*], albo: „Oni są tak bogaci, że mają owoce nawet wtedy, gdy wszyscy w domu są zdrowi” [*They were so rich, they had fruit in the house when no one was ill*].

Przypomnij sobie o ważności wysokiej zawartości płynów dla właściwego trawienia pokarmów, przyswajania ich składników odżywczych i wydalania resztek. Nic lepiej niż świeże owoce nie spełnia tych kryteriów. Owoce są bardzo krótko trawione; trafiają one niemal natychmiast z żołądka do jelit, gdzie są rozkładane na czynniki pierwsze, zasilając organizm. Oto dlaczego można nieraz zobaczyć tenisistę, jak zjada banana w krótkiej przerwie między jednym a drugim gemem.

W tym miejscu mógłbyś zapytać, dlaczego, skoro płyny są tak korzystne dla trawienia, Matka Natura nie wymyśliła dla nas pożywienia w stanie płynnym? Człowiek stworzonym przez siebie samochodom zapewnia właśnie paliwo w stanie płynnym. Ależ Matka Natura zadbała i o nas! Otóż owoce składają się prawie z samej wody. Wiele z nich to w ponad 90

procentach woda. Niemal to geniusz Matki Natury, dać czemuś, co jest w zasadzie płynne, formę ciała stałego. Pierwotni ludzie, nie tylko małpy, korzystali z owoców jako ze źródła zaopatrzenia w wodę. Nie musieli wciąż biegać w poszukiwaniu strumienia czy rzeki. Woda była wszędzie naokoło nich, w owocach, w dodatku smacznie skomponowana z różnymi innymi składnikami spożywczymi. Takie koktajle wodne w stanie stałym mają jeszcze i tę zaletę, że nie musimy ich spożywać od razu; można je dość długo przechowywać bez obawy o zepsucie.

Nie bagatelizujmy tego rodzaju wynalazków przyrody. Nie są one banalne, jak może ci się wydawać. Pomyśl o nich trochę więcej, przeanalizuj je, a dojdiesz do wniosku, że owoce to prawdziwe cuda tego świata.

Kolejną piękną stroną pokarmu owocowego jest to, że zawiera on błonnik, niezbędny w procesie przemiany materii. Ów błonnik sprawia, że pożywienie z łatwością przemieszcza się w twym organizmie, oddając mu swą energię, a nie pochłaniając ją. Owoce zapewniają nam nadwyżkę energii. Ktoś mógłby zapytać: a po cóż komu nadwyżka energii? Czy nie wywoła ona jakiejś nadczynności, nerwowości, kłopotów z odprężeniem? Odpowiedź brzmi: to w ogóle nie o to chodzi. Energia, którą zawdzięczamy owocom jest dla nas wyłącznie korzystna, nie tak jak ta pochodząca z używek.

Świeże owoce są idealnym typem pokarmu stworzonym dla gatunku ludzkiego. Dzieci w sposób naturalny kochają owoce, a do mięsa i nabiałów trzeba je dopiero przyuczać. Tuż za owocami idą świeże warzywa, orzechy, nasiona, ziarno, płatki i inne postacie roślin.

Jeśli martwisz się tym, że w takim pokarmie może brakować różnych niezbędnych składników, w tym witamin, to dowiedz się, że właśnie rośliny zawierają wszystkie niezbędne składniki. Natomiast niedobór witamin stanowi regułę w tradycyjnym pożywieniu wysoko przetworzonym.

Inną ogromną zaletę zarówno świeżych owoców jak i warzyw stanowi to, że są stosunkowo niedrogie, a dla tych, co mają własny ogródek lub działkę są po prostu za darmo! Zatrzymajmy się tutaj na moment,

by rozważyć płynące stąd wnioski.

25. Rozważmy wnioski

Gdy weźmiesz pod uwagę wszystkie dotychczasowe dane, mam nadzieję że będzie dla ciebie oczywiste, iż idealnym zestawem pokarmowym dla człowieka są świeże owoce, uzupełniane przez orzechy, warzywa, ziarno i inne produkty roślinne. Z uwagi na energetyczność, zawartość błonnika, mikroelementów, wody, na pożywność, sprzyjanie procesom trawiennym i rolę w usuwaniu toksyn — dojrzałe, świeże owoce są niezastąpione. Smakują wspaniale, pięknie pachną i mają właściwości orzeźwiające. „Kropką nad i” jest to, że nie potrzebują one żadnych dodatków. Są pożywieniem naturalnym. SĄ TYM, CO MATKA NATURA REKOMENDUJE NAM! Mógłbyś zapytać, dlaczego Matka Natura oferuje aż taką różnorodność owoców. Czy nie byłoby prościej, gdyby Stworzyciel przeznaczył po jednym zestawie dla każdego gatunku roślinożerców? Możliwe, że byłoby to prostsze, ale byłoby też chyba nieznośnie nudne. Ja na przykład bardzo jestem wdzięczny za istniejącą różnorodność. Zresztą różnorodność wydaje się samą solą życia — jest ona jeszcze jednym dowodem na to, że Stwórca pragnął, byśmy się mogli życiem cieszyć.

Gdyby wyposażył nas, ludzi, tylko w jeden jadłospis, czyżbyśmy nie protestowali? Wielu z nas odczuwa niechęć na myśl o zostaniu jaroszami zapewne nie dlatego, że nie lubi owoców, lecz dlatego, że wegetarianizm kojarzy nam się z pewnym zubożeniem diety, na której różnorodności bardzo nam zależy.

Tak więc ustaliliśmy już, że świeże owoce, orzechy, warzywa, ziarno i inne rodzaje roślin stanowią jedyne pożywienie, które gatunek ludzki potrafi łatwo i efektywnie przyswoić oraz strawić w stanie mniej więcej naturalnym. Nie jest tak, że tylko dzieci kochają owoce. Kochają je instynktownie wszystkie istoty ludzkie. Jeśli jednak wybierzesz raczej

potrawkę z kurczaka niż koszyk pysznych truskawek, kiść winogron, brzoskwinie, soczystą pomarańczę, kawałek melona czy coś w tym rodzaju, to tylko dlatego, że stanowisz ofiarę długotrwałego urabiania mózgu. Dziecko na twoim miejscu na pewno wybrałoby owoce. Paradoksalnie, dziś nawet pewne instytucje, najbardziej odpowiedzialne za pranie konsumenckich mózgów, muszą się pomału godzić z nowym spojrzeniem na zdrową żywność. Już nie twierdzą, że tym, czego potrzebuje przede wszystkim organizm człowieka, jest krwisty stek i podwójna porcja kremu na deser. Doradzają teraz drób i chude mleko, będąc przekonane, że dokonują rewolucji. Dziś nawet czynniki rządowe, które zawsze spóźniają się z rozpoznaniem tego, co gra w duszach obywateli, zaczynają coś przebąkiwać o wartości świeżych owoców i warzyw.

Być może steki i w ogóle czerwone mięso jest bardziej szkodliwe niż białe mięso drobiowe, a mleko chude nie tak obciąża organizm jak mleko tłuste. W istocie jednak wybór między tym i tym przypomina próbę zastąpienia arszeniku strychniną, z tą argumentacją, że „strychnina jest mniej toksyczna”. Dlaczego czynniki oficjalne nie stwierdzą wprost, że mięso i produkty mleczne w ogóle nam nie służą, natomiast dobrze jest spożywać świeże owoce, warzywa i orzechy? Czy dlatego, że nie mają dość odwagi, by przyznać się do błędów w dotychczasowej polityce i dokonać zwrotu? Czy dlatego, że uwikłane są w wielkie interesy finansowe rynku spożywczego? Czy dlatego, że trudno im uwierzyć, iż inteligentny, cywilizowany człowiek mógł się w ważnych sprawach długo mylić?

Chodzi zapewne o kombinację wszystkich trzech czynników. Ale zanim zaczniemy frontalnie atakować establishment, czy ty albo ja gotowi jesteśmy w pełni zaakceptować wynikające ze zdobytej wiedzy konsekwencje? Cóż, niekoniecznie łatwo jest to zrobić.

Pomyśl na przykład o tysiącletnich poszukiwaniach i eksperymentach z różnymi kombinacjami składników pokarmowych. Pomyśl o bezliku

różnych poradników kulinarnych. Aby w pełni zaakceptować to, o czym mówię, musiałbyś uznać, że cała uprzednio zgromadzona wiedza i wszystkie doświadczenia zmierzały głównie do tego, by unieważnić wspaniały świat żywności naturalnej oraz promować rzeczy sztuczne, często zwykłe świństwo.

Muszę podkreślić, że z wyjątkiem grup wytwórców takich jak producenci czekolady, którzy są w pełni świadomi swoich intencji, działania przeróżnych gospoń domowych, szefów kuchni w porządnym restauracjach oraz autorów książek kucharskich nacechowane bywają dobrą wolą. Wszyscy oni jedynie bagatelizują to, co naprawdę zdrowe. Niemniej rezultatem ich poczynań jest fakt, że powszechnie jadamy rzeczy podrzędne, zbytecznie przetworzone i przez to pozbawione wielu zalet spożywczych.

Tak więc możesz mieć kłopoty z zaakceptowaniem propozycji nowego jadłospisu. Wymagałoby to od ciebie zarazem odwagi i wyobraźni. A jednak koniecznie powinienes się na to zdobyć. Bez tego nie będziemy mogli pójść dalej. Na razie zapamiętaj jedno: wystrzegaj się wszystkiego, co nie jest naturalne. Sformułujmy tę regułę jako ósmą wskazówkę dla ciebie:

Wystrzegaj się produktów przetworzonych!

26. Wystrzegaj się produktów przetworzonych!

Dla odwrócenia skutków prania mózgu niezbędne jest pełne zrozumienie konsekwencji spożywania rzeczy przetworzonych. Produkt gotowany czy zamrożony, obrany, odwodniony, zamarynowany, uwędzony, zapuszkowany, dosłodzony, nasolony lub doprawiony w inny sposób ulega co najmniej trojakiej niekorzystnej przemianie. Po pierwsze traci swoje wartości odżywcze. Po drugie ulega zatruciu. Po trzecie traci wodę i cenne soki.

Mógłbyś założyć, że proces dehydratyzacji łatwo da się odwrócić podczas przygotowywania posiłku, bo cóż to za problem dolać do czegoś wody, albo uzupełnić jej brak przez zwyczajne napicie się w trakcie jedzenia. Niestety, nie jest to takie proste. Myślenie o tym w ten sposób jest rozumowaniem w kategoriach „plastikowego wiadra”. Twój organizm został stworzony do przyswajania pokarmów w ich naturalnej postaci. Picie podczas posiłków nic nie rozwiązuje, przeciwnie, stwarza nowe problemy, gdyż napoje wypłukują soki żołądkowe.

Mamy tendencję do interpretowania głodu jako prostego sygnału ciała, które mówi: „Pora coś zjeść”. W rzeczywistości głód jest czymś o wiele bardziej skomplikowanym.

Dzikię zwierzęta szukają różnych pokarmów w zależności od tego, jakich pierwiastków czy składników spożywczych brakuje ich organizmom. Nieraz traktujemy „zachcianki”, które mają kobiety w ciąży, w kategoriach irracjonalnego kaprysu. Lecz owe „zachcianki” wynikają z całkiem racjonalnych przyczyn — organizm kobiety w ciąży domaga się takich

składników, których dotąd mógł nie zawierać, lecz teraz musi je zdobyć, aby prawidłowo zaopatrzyć rozwijający się płód.

I oto kolejne dowody na to, o ile bardziej wyrafinowaną konstrukcją jest twoje ciało niż twój samochód. W aucie paliwo i inne czynniki krążą w kilku odrębnych systemach. W twoim ciele ta sama mieszanka pokarmowa dostarcza ci zarówno bieżącej energii, jak i budulca dla tkanek, a przeróżne obiegi przenikają się nawzajem — układ pokarmowy z układami dokrewnym, krążenia, chłonnym i tak dalej.

Twój samochód bywa zawodny, wymaga regularnego serwisowania. Poszczególne jego części zużywają się w różnym tempie i trzeba je sukcesywnie wymieniać. Lecz nawet gdy je wymieniamy i ogólnie dbamy o auto, żywotność jego rzadko przekracza piętnaście lat.

Organizm człowieka obsługuje się właściwie sam. Na przekór temu, że nieraz traktujemy nasze ciała jak pojemniki na śmieci, że zatruwamy je tytoniem, alkoholem, smogiem i innymi toksynami, ciało dożywa przeciętnie siedemdziesięciu lat, a serce w tym czasie bije nie omijając ani jednego taktu. Ciekaw jestem, jaką średnią wieku osiągnęłaby ludzkość, gdyby traktowała swoje organizmy z szacunkiem, na jaki one zasługują? Trudno to ocenić, bo w naszym życiu ma swój rosnący udział medycyna, w tym medycyna protez i transplantacji. Czy naprawdę sądzisz, że przeszczepy serca, płuc lub nerek są właściwą odpowiedzią na niezdrowy tryb życia, który prowadzimy? Czy trzeba jakiegoś Einsteina dla stwierdzenia, że jedyną sensowną odpowiedzią jest unikanie tego, co niszczy nasze organy? Jeśli posiłek naprawdę smakuje dopiero wtedy, gdy poprzedza go głód, dlaczego ludzie obżerają się bez przerwy, nie zważając na ten fakt? Jedynym wytłumaczeniem byłoby to, że jedzenie rzeczywiście im smakuje. Ale to nie jest całkiem pewne, bywa odwrotnie, żarcie mdli łakomczucha, a mimo to musi je przyswajać. Opisuje się takich ludzi jako ofiary bulimii czy kompulsji [irracjonalnego przymusu jedzenia — przyp.

tłum.]. Tak czy owak obżartuch bywa *wciąż niesyty*. Jak to możliwe? Czy organizm wypchany pokarmem jest w stanie odczuwać głód? Otóż to, że jest w stanie. Bywa tak wtedy, gdy jest on wypchany niepożywnym śmieciem. Żołądek mamy pełen, a komórki organizmu puste; komórki cały czas wołają o coś, co dałoby im niezbędny budulec i źródło energii potrzebnej do przetrwania. Rzecz w tym, i sędzę, że tu jest klucz do EASYWEIGH, iż twoje ciało będzie ci dawało sygnały głodu tak długo, aż wyposażysz je w zdrowe „paliwo” i inne składniki, których potrzebuje. Bez tego możesz mieć żołądek wypchany żarciem, a mimo to wiecznie być głodnym.

Może zaskoczy cię wiadomość, że zużywamy więcej energii na trawienie, przyswajanie i pozbywanie się resztek pokarmu, niż na jakąkolwiek inną aktywność życiową. Normalnie nie jesteśmy tego świadomi, bo gdy już połknijemy swój posiłek, reszta odbywa się automatycznie. I dlatego też bywamy tak zmęczeni po większych ucztach, choćby po wieczery wigilijnej, że odczuwamy po nich chęć zdrzemnięcia się.

Tak więc gdy napychasz swoje ciało jedzeniem „śmieciowym” nie tylko nie masz stąd pożytku odżywczo-energetycznego, ale dodatkowo obciążasz swój organizm zwiększonym wysiłkiem trawienno-wydalniczym.

Jak łakomczuch usiłuje poradzić sobie ze swym wiecznym głodem? Napychając się rosnącymi porcjami żywności niepożywnej. Lecz w ten sposób nie pozbywa się swego problemu, a nasila go. Oto dlaczego ludzie z nadwagą, wiecznie podjadający, nigdy nie mają dosyć:

Ponieważ nie są w stanie nasycić swego głodu!

Wróćmy do wieczery wigilijnej: z reguły wtedy przejadamy się. Nasz apetyt „rośnie w miarę jedzenia”, jak mówi przysłowie. Dlaczego rośnie? Ponieważ przyswajamy mnóstwo zbytecznych, ciężkostrawnych rzeczy,

których nasze komórki nie akceptują i wciąż wysyłają sygnały „głodowe”. Czy po takim posiłku czujemy się pełni energii? Skądże, chce nam się tylko spać. Krew z mózgu odpływa do organów trawiennych, które mają do wykonania mnóstwo nadprogramowej i bezowocnej roboty.

Właśnie, bezowocnej! Sami słyszycie, jak w języku odzwierciedliło się to, że prawdziwy zysk łączy się dla nas z *owocami*.

Mówiliśmy o głodzie, ale powiedzmy coś jeszcze o pragnieniu. Pragnienie wiąże się z sygnałem, który organizm wysyła wtedy, gdy brakuje mu wody. Rzadko wypijamy naraz więcej, niż szklankę wody. Kiedy jednak próbujesz napić się piwem, zdarza ci się wychylić dwie i trzy szklance i nadal odczuwać pragnienie. Dzieje się tak między innymi dlatego, że alkohol zawarty w piwie powoduje dehydratyzację. Zasada jest podobna, co przy złym sposobie zaspokajania głodu. Przyswajaj niewłaściwe rzeczy, a będziesz ponad normę głodny i spragniony. Będziesz głodny, spragniony, otyły, ospały i po prostu chory.

Ważne jest, byś zaakceptował rozumowanie, leżące u podstaw dziewiątej już wskazówki dla ciebie, która brzmi:

Staraj się zaspokajać głód zdrowym jedzeniem, a nie byle czym.

Zwróć uwagę, że nie użyłem w tej wskazówce trybu kategorycznego, mówię tylko „staraj się”, a nie „musisz”. Czynię tak, ponieważ jestem realistą i wiem, że od jakiegoś marginesu pokarmów drugorzędnych trudno się uwolnić. Będę o tym jeszcze pisał, a ty sam zauważysz, jak w miarę postępów w naszym programie będziesz odczuwał coraz mniejszy apetyt na „puste kalorie”, czyniąc je raczej wyjątkiem niż regułą w swym jadłospisie. Niemniej wolę, byś od początku wiedział, do czego zmierzamy. Nie pokonasz swego wiecznego głodu, póki nie nauczysz się dawać organizmowi tego, co wyposaży go we właściwy budulec, energię, witaminy i tak dalej.

Co pomyślałbyś o kimś, kto godzi się na płacę tygodniową w wysokości 200 złotych, gdy jego koszty utrzymania wynoszą w tym czasie 300? W porównywalnej sytuacji jest organizm, karmiony poniżej swoich potrzeb, napychany jadłem zastępczym. Jemy po to, by zyskiwać energię! Kiedy spożywamy byle co, więcej energii kosztuje nas strawienie tego byle czego, niż wynosi zysk z przyswojenia. Oto dlaczego wielu budzi się rano z uczuciem rozbicia, niewyspania i ogólnego osłabienia, zamiast tryskać energią i chęcią do życia.

Prócz tego, że wypada wystrzegać się trucizn takich jak arszenik wiedz, iż należy również omijać szerokim łukiem jedzenie śmieciowe. Istnieje wszakże coś jeszcze, co zagraża naszym organizmom, a tym czymś są

produkty oczyszczone.

27. Produkty oczyszczone

Lubimy jeść świeże, dojrzałe owoce częściowo dlatego, że przyjemny jest ich zapach, częściowo dlatego, że bywają słodkie, a po części dlatego, że znaczna ilość wody, które zawierają ułatwia przyswajanie składników spożywczych i jednocześnie gasi nasze pragnienie. Lubimy jeść orzechy, bo również bywają słodkawe. Istnieje nawet powiedzonko:

Słodki jak orzeszek.

W rozdziale dziewiętnastym przyrzekłem wytłumaczyć, dlaczego inteligentny człowiek sam siebie łudzi przekonaniem, że jedzenie „śmieciowe” świetnie smakuje. W istocie już opisałem pewną technikę, której używamy, by oszukać swoje kubki smakowe i naturalne instynkty, polegającą na dodawaniu do jedzenia bez wartości sztucznych zapachów. Innym sposobem jest słodzenie rafinowanym cukrem. Proces rafinacji usuwa z melasy cukrowej wszystkie pożyteczne składniki. Znika błonnik, witaminy i mikroelementy; zostaje tylko to, co niezdrowe. Od takiego cukru szybko się tyje, ponieważ to są puste kalorie i węglowodany, które nasz organizm przeistacza w sadło. Spożywając potrawy zawierające rafinowany cukier, przyswajasz po prostu truciznę. Mógłbyś argumentować, że i zdrowe truskawki wypada czasem posypać cukrem. Tak, ale tylko wtedy, gdy nie są one dojrzałe. A nie należy jadać niedojrzałych owoców. Posypując cukrem owoce, nie podnosi się ich smaku, raczej przydaje się owocowego posmaku samemu cukrowi.

Mówiłem już jak to bywa, że człowiek jest wypchany jedzeniem, a mimo to czuje się głodny. Podjadanie sztucznie słodzonych łakoci nasila to zjawisko. Nie tylko nie dostarczasz wtedy organizmowi niezbędnej energii

i składników spożywczych, ale nawet nie napełniasz żołądka. Twój chroniczny głód staje się głodem wilczym. Jak zazwyczaj rozwiązujemy problem takiego głodu? Jeszcze bardziej dopychając się pustymi kaloriami. I co, problem zostaje rozwiązany? Oczywiście, że nie!

Powodem, dla którego tyjemy nie jest to, że jemy za dużo, ale że jemy za dużo złych rzeczy. Twój organizm, chociaż robi co może, nie jest w stanie przetworzyć wszystkiego na energię, należycie przetrawić. Nadwyżkę kalorii magazynuje jako tłuszcz, jest też zatrutowany toksynami.

Tak więc wiemy już, które produkty spożywcze są dla nas najbardziej pożyteczne, a które nam szkodzą. Jednak zanim podejmiemy praktyczną próbę modyfikacji naszych obyczajów pokarmowych, musimy zrozumieć dwie następne ważne zasady, dotyczące

kolejności i zestawiania.

28. Kolejność i zestawianie

Jest tylko jedna zasada dotycząca kolejności spożywania: ta mianowicie, że nie należy jeść owoców, gdy ma się w żołądku inne rzeczy. Skąd się ta zasada bierze zrozumiemy, gdy przedyskutujemy kwestię zestawiania.

Kiedyś sprawę zestawiania wiązałem z podobieństwem, albo brakiem podobieństwa smaków. Zachowywałem się względem własnego ciała mało odpowiedzialnie. Jadłem to, na co po prostu miałem ochotę, pozostawiając zmartwienie o właściwe trawienie samemu organizmowi.

Istoty wszystkożerne, jak kozy, zdolne są doprawdy strawić wszystko. W praktyce rzadko spożywają podczas jednego posiłku więcej niż jeden rodzaj pokarmu. My zaś, ludzie, doprowadziliśmy do tego, że niezwykle różnorodność produktów spożywczych, którą dysponujemy, chcielibyśmy nieraz zmieścić na jednym talerzu.

Oczywiście nie jest to dla nas zdrowe. Dlaczego? Ponieważ nasz system trawienny nie jest przystosowany do wielkiej różnorodności składników w jednym posiłku. Ale nie martw się na zapas! Wcale nie twierdzę, że musisz odtąd przejść na posiłki jednodaniowe. Zwracam ci tylko uwagę, jak pracuje nasz organizm. Zaczyna szwankować zwłaszcza wtedy, gdy raczysz go rzeczami źle zestawionymi. Niewłaściwa kombinacja składników niweczy wartości spożywcze w nie mniejszym stopniu niż inne błędy kulinarne, wynikające na przykład ze zbyt długotrwałej obróbki. Źle skomponowane jedzenie powoduje trudności przyswajania, trawienia i pozbywania się resztek.

Typowym przykładem mogłoby tu być danie składające się z mięsa z tłuczonymi kartoflami, produktu wysoko proteinowego ze

zdehydratyzowanym. Żołądek produkuje kwaśne soki w celu strawienia protein. Inne soki, alkaliczne, mają za zadanie trawić dehydraty. Co się dzieje, gdy oba soki zostaną zmieszane? Zneutralizują się nawzajem. W wyniku tego ani mięso, ani kartofle nie zostaną należycie strawione. Jedząc mięso z kartoflami stawiasz żołądkowi zadanie, które go przerasta. Wynikiem jest stagnacja, niestrawność i zgaga. Kiedy to ma miejsce, konsument dorzuca do żołądka nieraz jeszcze jakieś dodatkowe składniki pokarmowe, potęgujące chaos. Wyjaśniałem, dlaczego owoce są czymś idealnie pasującym do ludzkich organizmów. Niestety mamy obyczaj jadać owoce jako deser po głównym posiłku. Jeśli spożywasz jednak owoce nie strawiwszy poprzednich produktów, nie pozwolisz im się przedostać do jelit. Nie tylko nie będziesz miał z nich pożytku, lecz zamienisz je w składnik zmarnowanej masy, o której już mówiliśmy. Gdy następnym razem zaczniesz cię trapić zgaga lub niestrawność, postaraj się wyobrazić sobie tę kłębiącą się masę mięsa i roślin wewnątrz swego organizmu. Złe zestawiony posiłek potrafi zalegać w żołądku do ośmiu godzin. Potem żołądek rezygnuje i odsyła swą zawartość do jelit. „Przepraszam — mówi — robiłem co mogłem, ale teraz się poddaję”. Obciążone niestrawioną masą jelita też są bezradne. Nie potrafią nic pozyskać z takiej masy, żadnej energii, budulca, witamin, mikroelementów. Mogą tylko z ogromnym wysiłkiem pchać to wszystko dalej i dalej, by na koniec pozbyć się jakiś balastu, ku uldze konsumenta.

Nie chciałbym być natrętny, ale zwłaszcza tym, którzy cierpią na zaparcia muszę uzmysłwić, co dzieje się w ich wnętrznościach, gdy człowiek nie zadba o ich właściwe zaopatrzenie. Przeciętny czas pełnego trawienia pokarmów innych niż owoce, od ich przyswojenia do wydalenia, wynosi od dwudziestu pięciu do trzydziestu godzin. Kiedy jemy mięso, czas ten może ulec dwukrotnemu wydłużeniu. Spróbuj sobie uzmysłwić jak wielką pracę wykonuje wówczas twój system trawienny i jakie dystanse

pokonuje każdy kęs, który wprowadziłeś do organizmu. Przypomnij sobie, iż samo jelito cienkie ma ponad dziesięć metrów długości!

A teraz spróbuję pokazać

zasady właściwego zestawiania produktów.

29. Zasady właściwego zestawiania produktów

Oto zasady właściwego zestawiania produktów:

1. Jedząc owoce, nie spożywaj już nic poza nimi samymi.
2. Nie mieszaj w jednym posiłku protein z węglowodanami.
3. Tylko jeden produkt o charakterze skoncentrowanym powinien przypadać na cały posiłek.
4. Warzywa nie zawierające skrobi (o wysokiej zawartości wody) są trawione przez kwasy żołądkowe lub soki alkaliczne i dlatego można je zestawiać z proteinami (mięsem, rybami, drobiem, nabiałem) albo z węglowodanami (kaszą, chlebem, ryżem, makaronem, kartoflami, płatkami różnych zbóż).

Następnym czynnikiem, który będziemy musieli wziąć pod uwagę, jest

kolejność.

Istnieje tylko jedna zasada dotycząca kolejności spożywania różnych produktów i odnosi się ona do owoców. Owoce jadamy bez jakichkolwiek dodatków i tylko wtedy, gdy nasz żołądek jest pusty. Oto dlaczego śniadanie to idealna pora na zestaw owocowy. Po takim śniadaniu trzeba odczekać minimum pół godziny, by ewentualnie zjeść coś jeszcze.

Zapoznając się z tymi przepisami kulinarnymi, możesz sobie pomyśleć:

Ależ to znaczy, że nigdy już nie zjem ryby z frytkami, chleba z serem, jajek na toście czy płatków na mleku!

No nie, nie jest tak źle. EASYWEIGH nie żąda od ciebie aż tak skrajnych wyrzeczeń. Powyższe zasady nie są paragrafami prawa, są tylko pewnymi wskazaniem. Nie mam ambicji zaproponowania ci jakiejś

kolejnej „idealnej diety”. Przedstawione wskazówki mają ci umilić, a nie uprzykrzyć życie. Niemniej, jeśli chcesz się czuć dobrze, będziesz się trzymał podanych reguł, właśnie po to, żeby ci było miło, a nie przykro w trakcie posiłków i zwłaszcza po nich. Robiąc wyjątek od reguły będziesz świadom tego, że wyjątek ma właśnie potwierdzać regułę. Nic nie stoi na przeszkodzie, abyś na Boże Narodzenie przejadł się tradycyjnie i naturalnie odcierpiał to, jednak teraz będziesz już wiedział, dlaczego cierpisz.

Trzymając się naszych zasad nigdy nie doświadczysz niestrawności. Pokarm będzie się łatwo przemieszczał w twoim ciele, zaopatrując je w niezbędną energię i składniki spożywcze, a resztki łatwo zostaną usunięte. No i pamiętaj, że najlepiej służy ci to, co najsmaczniejsze!

A teraz przejdźmy już do sprawy

napojów.

30. Napoje

Czy kiedykolwiek chciałeś być kimś, kto wynalazł grę „Monopol” albo kostkę Rubika? Jak sądzisz, jakie jest marzenie dzisiejszych speców od marketingu? Na tym świecie pełnym bogatych, otyłych i świadomych swej nadwagi ludzi? Co by było, gdybyś skomponował napój w ogóle nie zawierający kalorii, smakujący lepiej niż wszystko co dotąd wymyślono oraz idealnie zaspokajający pragnienie?

Cóż, obawiam się, że na ten wynalazek jesteś nieco spóźniony. Pan Perrier już wiele lat temu opatentował tego rodzaju płyn, a jego spadkobiercy świetnie na owym patencie zarabiają. Opisują swój produkt jako „Wodę źródlaną, zawierającą naturalny gaz”. [Perrier to francuska woda mineralna, popularna w całej Europie Zachodniej i w Stanach Zjednoczonych. Od 1992 roku Perrier jest własnością koncernu Nestle — przyp. tłum.] W opisie nie sprecyzowano o jakie źródła chodzi, ani też o jaki „naturalny gaz”. Jedno jest pewne, że woda ta zawiera bąbelki i musuje nie gorzej od szampana. Cóż, firma Perrier, ostro reklamująca swój wynalazek, o tyle mija się z rzeczywistością (a wraz z nią inni tego rodzaju producenci), że naturalny napój z bąbelkami nie jest niczym wynalazkiem. Opatentował go dobre trzy miliardy lat temu Stworzyciel, darowując wodę wszystkim istotom żywym i rzecz jasna darowując nieodpłatnie.

Tak to wygląda. Jednak my, ludzie, jesteśmy bardzo sprytni. I do tego stopnia jesteśmy sprytni, że próbujemy ulepszać dany nam przez naturę wspaniały eliksir. Spytajcie dziś jakiegoś ostro grającego zawodnika, czego najchętniej napiłby się po meczu? Dziewięciu na dziesięciu futbolistów czy rugbystów odpowie, że nic tak nie gasi pragnienia, jak „duży browarek”. Dlaczego „browarek”? Czy piwo jest takie smaczne? Mnie się akurat zdaje, że jest gorzkie. Nie przyzwyczajeni do smaku goryczy ludzie nie lubią tego

smaku. Lekarstwo bywa gorzkie. Zły los w przenośni jest „gorzki”. Większość pamięta jak wykręcało nas, gdy zaczynaliśmy się przyzwyczajać do piwa. Dlaczego więc nasz rugbysta ma chęć „przyswoić browarek”? Ma chęć, bo jest ofiarą długotrwałego urabiania mózgu, mówiąc w największym skrócie.

Miarą tego, jak dalece podlegamy piwnemu wmówieniu jest to, że gotowi jesteśmy spijać płyny chmielowe nawet wtedy, gdy nie zawierają one w ogóle alkoholu. Pomyśl: uczymy nasze mózgi i organizmy znosić wstrętny zapach i smak piwiska, bo nagrodą jest szmerek alkoholowy. Następnie z piwa usuwamy „procenty” i już bez alkoholowej nagrody przyswajamy coś, co źle smakuje i źle pachnie. Czy jest w tym sens?

Rozbudowałem przykład z piwem aby unaocznić, jak dalece bywamy ofiarami nacisku reklamy albo po prostu gustów towarzystwa, w którym się obracamy. Pijemy i spożywamy nie to, co jest dla nas dobre, ale to, co wypada pić i spożywać.

Nie lepiej niż z piwem jest z coca-colą. Cola wydaje się smaczna, ale czy jest dla nas zdrowa? Dlaczego akceptujemy tę rozpuszczającą zęby i nabłonek żołądka truciznę nawet wtedy gdy wiemy, że w coca-coli, wbrew obietnicy, nie ma żadnej koki, że wiadoma używka została z niej całkowicie usunięta? A dalej czemu łykamy owe różne barwione lury, noszące nazwy wywodzące się od owoców, choć słusznie podejrzewamy, że nie mają one z owocami nic wspólnego? Podobnego paskudztwa nie dalibyśmy do picia naszym ulubionym czworonogom, bo wiemy, że natychmiast by się pochorowały. Sami to jednak przyswajamy. Gdzie w tym jest sens?!

Nieraz wydaje mi się, że mamy jakby rozłączone półkule mózgowe. Z jednej strony wystrzegamy się jakiejś kremówki po obiedzie, aby nie powiększać naszej nadwagi, lecz z drugiej strony nie odmówimy sobie likierku do kawy, choć wiele likierów to alkohol wymieszany ze słodkim kremem. Tak to właśnie jest.

Ale wracajmy do firmy Perrier. Zakrawa na ironię, że ten producent i wielu jego konkurentów zachwala swoje produkty słowami:

Najlepiej orzeźwiającym napojem jest schłodzona, czysta woda.

I cóż powiecie na te słowa? Czy można bez zastrzeżeń uwierzyć w tę reklamę po tym wszystkim, co już wiemy?

Spróbujmy jednak być obiektywni. Sięgnij myślą wstecz i przypomnij sobie jak to było, gdy kiedyś naprawdę, ale to naprawdę smakowało ci coś, co pijesz. Być może odpowiesz spontanicznie: „tak, pamiętam. Była to lampka świetnego wina do miłego obiadu”. — Wierzę ci. Ja też mam tego rodzaju wspomnienia. Ale czy wino to na pewno *napój*? Przecież winem nie gasimy pragnienia, wyjąwszy może pijaków, którzy raczą się całymi butelkami tego płynu. Normalny człowiek sący winko dla smaku, no i dobrego trawienia, w małych ilościach. No właśnie, ja zaś pytałem o coś, co bez szkody dla zdrowia wlewałeś w siebie haustami, aby ugasić ogromne pragnienie i co strasznie ci smakowało?

Oczywiście pamiętasz, co to było: po prostu woda, była to pyszna, przestudzona woda. Byłeś dzieckiem i prawdopodobnie przybiegłeś zziębnięty z podwórka, wołając: „Mamo, pić!”. I dostałeś kubek wody, jeden, potem drugi. Tak to prawdopodobnie wyglądało...

Najlepiej smakuje nam zwykła, czysta woda.

Pamiętasz tamte czasy? A może wyparłeś tę pamięć, widząc w wyobraźni raczej jakąś lemoniadę, soczek, colę i tak dalej? Cóż, ja będę cię mimo wszystko namawiał do zaakceptowania faktu, że dla naszych organizmów, podobnie jak dla organizmów wszystkich istot na ziemi, najodpowiedniejsza w roli napoju jest po prostu woda. Zwykła, czysta woda.

Wyobraź sobie, że znalazłeś się bez picia na pustyni. Słońce pali niemiłosiernie, gardło wyschło ci na wiór, wargi masz spękane. Zaczynasz się bać, że w ciągu paru godzin naprawdę możesz umrzeć. Czym chciałbyś zwilżyć wargi, w czym cały się zanurzyć? Chyba nie w jakimś soczku albo piwie? I powiedzmy, że nagle widzisz przed sobą małą oazę, a pośrodku niej hotel z barem. Doczołgujesz się jakoś do tego baru i o co poprosisz? O łyk wody, niewątpliwie.

Pewnego gorącego lata wspinałem się w Hiszpanii na skaliste góry. Poszedłem na skróty i utknąłem w jakiejś plątaninie niskich, kolczastych krzewów. Z nieba lał się żar. W plecaku nie miałem już nic do picia. Co widziałem oczami wyobraźni? Wodę, tylko wodę! Perlącą się, chłodną, źródlaną. Kiedy w końcu dotarłem do jakiegoś schroniska, wypilem dużo szklanek wody. I właśnie wtedy zdałem sobie sprawę, że od lat właściwie nie pijam wody. Łykam różne płyny, herbatę, soki, kawę, wino, piwo, colę i tak dalej — tylko nie wodę.

Człowiek cywilizowany przyzwyczał się głupio do przyswajania głównie przetworzonych produktów i takich samych napojów. Właściwie i nasza woda, ta, która leci z kranu, nie jest już naturalna. Filtrujemy ją i nasycamy różnymi chemikaliami, zabijającymi bakterie. Ktoś powie, że to ostatnie jest absolutnie niezbędne, bo żyjemy w zatrutym środowisku, gdzie wody rzek i jezior są skażone, a zwykle to z nich czerpany jest płyn, tłoczony potem do rur. No tak, racja, lecz przy okazji wychodzi na jaw, jak bardzo mało inteligentni jesteśmy my, cywilizowani ludzie. Sami sobie zatruwamy wodę, aby ją następnie odtruwać. Mnie się to wydaje absurdalne.

Bez wątpienia właśnie zatrucie środowiska oraz marna jakość wody z kranu skłania nas do coraz intensywniejszego poszukiwania alternatywnych napojów. Dołączają do tego naciski lobby mlecznego, które usiłuje nam wmówić, że człowiek dorosły potrzebuje mleka tak samo jak

dziecko i powinien je pić przez całe życie. Woda idzie w odstawkę i co rano uznajemy to za całkiem naturalne, że po obudzeniu się musimy łyknąć mocnej kawy lub herbaty. Niestety nie ma w tym nic naturalnego, bo obie mikstury są czysto ludzkim wynalazkiem. Obie zawierają głównie wodę, a jeśli gaszą pragnienie, to dlatego, że ją właśnie zawierają i rano bardzo nam się chce pić, ponieważ przez osiem godzin snu nic nie piliśmy.

Atrakcyjność herbaty i kawy polega na tym, że oba te napoje zawierają pobudzającą kofeinę. Ale do czegoż ona pobudza: głównie do tego, żeby się od niej uzależnić i dążyć do stałego zwiększania przyjmowanych co dzień dawek. Narkomani kawy wypijają do dwudziestu filiżanek tego płynu na dobę, niszcząc sobie wątrobę, serce i nerki. Nie do wiary, ale producentom kawy udało się ta sama sztuczka, co wytwórcom piwa bezalkoholowego. Wypromowali kawę bezkofeinową, która do niczego już nie pobudza, marnie gasi pragnienie i jest po prostu niesmaczna. Dlaczego tylu inteligentnych ludzi to pije? Naprawdę trudno zgadnąć.

OK, przyjmijmy, że jest tak, jak być może tobie się zdaje: że piwo bezalkoholowe i kawa bez zawartości kofeiny akurat są smaczne! Jednak przypomnij sobie, przed czym tutaj ostrzegałem, mianowicie przed tym, byśmy nie wierzyli w to, że do pewnych smaków dobrze jest się przyzwyczaić. Ty akurat przyzwyczałeś się do piwa i kawy. Nasz organizm do rzeczy dla niego zdrowych nie musi się przyzwyczajać, po prostu lubi je sam z siebie, w sposób naturalny. Jeśli trzeba się do czegoś ostro przełamywać, to prawdopodobnie chodzi tu o truciznę. Każdy narkotyk jest trucizną. Dzieci i zwierzęta nie lubią smaku ani zapachu kawy, alkoholu czy nikotyny, oczywiście póki nie zostaną z nimi oswojone. Część dorosłych też nie do końca oswaja się z kawą lub herbatą, dolewa do niej mleka i dosypuje cukru, by zneutralizować ich gorycz. Ci co się odchudzają, odmawiają sobie śmietanki i cukru i wtedy muszą się niejako powtórnie przyzwyczajać do tych trucicielskich napojów, pokonując odruch niechęci.

Jest z nimi jak z palaczami, którzy nagle przypomnieli sobie, że papierosy są właśnie wstrętne. Lecz nałogowcy niełatwo porzucają to, co wstrętne, bo „przyzwyczajenie staje się naszą drugą naturą”.

Ci z was, którzy nie czytali mych prac na temat uzależnień mogą sądzić, że niechęć do niejednej używki warto jednak pokonać, ponieważ jej „zalety” przewyższają wady. Czuję się w tym miejscu w obowiązku podkreślić, że jakiekolwiek substancje uzależniające w ogóle nie posiadają zalet. Na dłuższą metę okazują się dla naszego organizmu rujnujące i wiedzą o tym wszyscy, którzy nie mogą z nimi zerwać. Wielu palaczy wmawia sobie, że papieros pomaga im się skoncentrować czy odprężyć, ale ponieważ nie mogą bez niego żyć czują, że palą bo muszą i *taka* jest właśnie prawda. Palą, ponieważ są uzależnieni. Żyją w cichej rozpacz, wielu chciałoby zerwać z nałogiem, a nie potrafi.

Wszystko to są skomplikowane sprawy, których teraz do końca nie rozstrzygniemy. Tych, co pragnęliby się wgłębić w tę dziedzinę, zachęcam do zajrzenia na koniec książki, gdzie przytaczam odpowiednią literaturę.

Niejednen narkoman uzależniony od heroiny gotów jest przysięgać, że polubił nawet samo klucie się strzykawką. Z pewnego punktu widzenia mógłby uchodzić za męczennika sprawy wyższej, jaką jest osiągnięcie wizji i rozkoszy niedostępnych dla zwykłego śmiertelnika. Lecz spójrzmy na to szerzej. Koszty heroinowych rozkoszy rosną. Narkoman podupada na zdrowiu, wreszcie widzi, że znalazł się na równi pochyłej. Zaczyna wpadać w panikę. Teraz już kłuje się nie po to, żeby być „na haju”, ale by w ogóle jako-tako funkcjonować. Jego organizm potrzebuje coraz większych dawek, a koniec jest wiadomy: któraś z monstrualnych porcji narkotyku zabije „męczennika sprawy”.

Mój czytelnik uzna może, iż przesadzam, dramatyzuję, niepotrzebnie zestawiam uzależnienie od heroiny z niewinną kawą czy herbatą. Miliony ludzi na świecie piją kawę i herbatę bez uszczerbku dla zdrowia, nie

popadając w przesadę czy uzależnienie... Ale tu dotykamy kolejnego mitu. Bardzo wielu sądzi, że w sferze używek da się uniknąć uzależnienia, że można zachować umiar i rozsądek. Cóż, moim zdaniem jedyna różnica między „rozsądnym” użytkownikiem substancji odurzających a narkomanem polega na tym, że ten drugi już wie o swojej klęsce, a ten pierwszy jeszcze się łudzi. Główną przyczyną, dla której pijasz kawę lub herbatę jest upodobanie dla zawartego w tych miksturach alkaloidu, dla kofeiny. Być może wciąż myślisz, że tak nie jest, że po prostu lubisz „smak” tych napojów. Ale przypomnij sobie dwie wskazówki, które dałem ci wcześniej. Jedna zaleca, byś nie pozwolił przejść kubkom smakowym kontroli nad tobą. Druga podpowiada, byś zawsze starał się zachować przytomność umysłu.

Jeśli można się wyrzec śmietanki i cukru do herbaty i kawy, czemu nie pójść krok dalej — pożegnać się z samą kawą czy herbatą będzie nawet łatwiej. Nie będziemy musieli uczyć się radzić sobie z tym okropnym smakiem.

Podczas przerwy w jednej z moich klinik oferujących pomoc przy rzucaniu palenia, zapytałem kursantów: „Napiją się może państwo kawy lub herbaty? Albo małego drinka?” Na to jedna z kobiet odrzekła: „Owszem, prosiłabym o herbatę, ale bez mleka, bez cukru i bez herbaty”. Dopiero po paru sekundach dotarło do mnie, o co tej pani chodzi. Otóż prosiła mnie ona po prostu o gorącą wodę!

Pomyślicie może, iż natknąłem się na jakąś ociężałą umysłowo lub istotę filuterną. Nic z tych rzeczy. To cały ten psychologiczny mechanizm. Ona po prostu nauczyła się lubić „ten miły czas na filiżankę herbaty”, ale że była osobą inteligentną i świadomą, wiedziała już, że powinna wyeliminować z tego rytuału szkodliwe dodatki, poprosiła więc o herbatę bez mleka, cukru i bez herbaty, aby dostać przynajmniej metaforyczną

kompensatę. Miała złudzenie, że naprawdę delektuje się swoją ukochaną filiżanką herbaty!

W istocie to, co ją cieszyło, to napój, jaki Matka Natura dla nas stworzyła. Jak na ironię, to był wyjątkowo gorący dzień, i z pewnością większą przyjemnością byłoby dla niej wypicie wody zimnej niż gorącej. No, ale wtedy nie byłaby to już „filiżanka ukochanej herbaty”, a jedynie czysta, nudna, pospolita woda!

Powinniśmy ostro walczyć z uzależnieniami! W sprawie kawy i herbaty proponuję, by oba te napoje trzeźwo oceniać: są one tylko pewnymi iluzjami, które nam szkodzą. Powinno do nas dotrzeć, czym te mikstury ulubione przez ludzkość są w rzeczywistości: należą one do repertuaru trików mających przekonać, że człowiek potrafi ulepszyć jedyny prawdziwy eliksir życia, dany nam przez Matkę Naturę miliony lat temu, napój, którego nic nigdy nie będzie w stanie przewyższyć.

Nie ma dla mnie nic bardziej żalosego niż być w towarzystwie i patrzeć, jak ktoś, kto odmówił sobie alkoholu, wlewa w siebie jeden sok ananasowy za drugim, w przekonaniu, że być w towarzystwie i nie pić nie ma sensu. Ależ okazje towarzyskie powinny być przyjemne nie z powodu picia lecz dlatego, że odprężamy się po pracy, że jesteśmy w przyjemnej kompanii, że można sobie ciekawie pogadać! To mit, że alkohol jest przy tym niezbędny. Nie pamiętam ani jednego przyjęcia u miłych ludzi, z którego byłbym mniej zadowolony tylko dlatego, że wyszedłem z niego trzeźwy. I pamiętam wiele spotkań, z których byłem niezadowolony właśnie z powodów towarzyskich, mimo że nie brakowało tam alkoholu. Zresztą może właśnie przez *alkohol* towarzystwo z godziny na godzinę traciło na atrakcyjności, ludzie zaczynali bełkotać i chwiać się na nogach; niektórzy parli nawet do zwady. Co więc zalecałby ostatecznie nasz „przewodnik” po wytwórniach napojów? Oczywiście wodę, to, co jest naturalne dla wszystkich żywych stworzeń. A jeśli koniecznie potrzebujesz urozmaicenia,

pij soki, ale czyste, bez jakichkolwiek dodatków. Zresztą jeszcze lepsze niż soki są owoce, które orzeźwiają dlatego, że składają się głównie z wody. Po co odrzucać błonnik owocowy, którego sok na ogół nie zawiera, gdy jest on dla nas czymś bardzo zdrowym? Tak więc pijmy wodę i jedzmy owoce. Nasz rugbysta, zziębnięty po meczu, lepiej by ugasił pragnienie źródłaną wodą niż jakimś „browarkiem”. Pamiętajmy, nie ma na świecie nic lepszego do picia, niż

chłodna, czysta, źródłana woda.

Popatrzcie na jakiś okazały, mocny dąb. Drzewa nie piją niczego poza wodą; jeśli dąb wyrósł taki wielki i silny dzięki wodzie, to na pewno i tobie ona pomoże! Aby się ostatecznie przekonać do wody, musimy jednak zwalczyć w sobie różne uprzedzenia, skutki prania mózgu.

Jak możemy odwrócić skutki prania mózgu?

31. Jak możemy odwrócić skutki prania mózgu?

Pierwszym krokiem jest zdać sobie sprawę z tego, że zamącono nam w głowie. Sama taka wiedza jednak nie rozwiązuje problemu. Następny krok to podjęcie decyzji, że zamierzamy z tym coś zrobić. Trzeci krok równa się WYKONANIU TEGO. I oto moja dziesiąta wskazówka dla ciebie:

Zrób to!

Nie wystarczy, żebyś zrozumiał, co do ciebie mówię i zgadzał się z tym, kiwając głową. Trzeba taką zgodę przekuć w czyn.

Nie martw się, że ewentualnie nie potrafisz, powiem ci, jak się do tego zabrać, a jeśli będziesz się trzymał moich wskazówek odkryjesz, iż rzecz jest nie tylko łatwa, ale sprawi ci autentyczną przyjemność.

Usuwanie skutków prania mózgu wymaga działania w dwóch kierunkach. Po pierwsze zacznij dostrzegać w zdrowym dla siebie jedzeniu to, czym ono naprawdę jest. Gdy następnym razem rozetniesz soczystą, dojrzałą pomarańczę lub ananasa, poddaj się urokowi świeżości ich wnętrza, zwizualizuj sobie łatwość i szybkość, z jaką twój organizm zdolny będzie przyswoić wszystkie pożyteczne składniki tych owoców, pozbywając się zarazem szkodliwych toksyn.

Po drugie, w potrawach, co do których wmówiono ci, że są twoimi ulubionymi, zacznij dostrzegać to, czym naprawdę są. Następnym razem, kiedy będziesz jadł mięso, zadaj sobie pytanie, czy to mięso samo w sobie jest smaczne? Wczuj się w swój organizm i pomyśl, z jakim trudem radzi on sobie z trawieniem na przykład smażonej wieprzowiny pozbywając się trujących substancji, odpadków, traci przy tym mnóstwo energii — i nie

otrzymuje kompletnie nic w zamian!! Oczywiście przy założeniu, że twój organizm jest w ogóle zdolny jeszcze do tego, żeby się tej trucizny pozbyć.

Co ciekawe, właśnie ten aspekt EASYWEIGH wielu ludziom najtrudniej zaakceptować — boją się, że nie będzie im już wolno jadać ich ulubionych dań. To przypomina strach palaczy, że kiedy rzucą, bez papierosa nie będą w stanie cieszyć się czymkolwiek ani sobie radzić. I tak samo jak lęk palacza powodowany jest przez metody rzucania tytoniu oparte na sile woli, tak samo u wielu osób z nadwagą strach rodzi się z poczucia krzywdy i straty, jakich doświadcza się stosując diety, które każą się pożegnać z ulubionymi przysmakami.

Jednak EASYWEIGH nie każe się żegnać z przysmakami. Przeciwnie, podpowiada, jak znaleźć jeszcze lepsze i przy tym zdrowe przysmaki! Na przykład czy różne „smażeniny” są dla nas zdrowe? Dzikie zwierzęta nic nie smażą i to powinno być dla nas jakąś wskazówką. Skomplikowana obróbka obniża wartość spożywczą czegokolwiek.

Możliwe, że człowiek zaczął jadać rzeczy gotowane, smażone, pieczone i tak dalej, ponieważ tak przyrządzone pokarmy lepiej pachną. Ktoś mógłby argumentować, że jedno z boskich praw powoduje, iż z dwóch rzeczy do zjedzenia zdrowsza będzie dla nas ta, która lepiej pachnie. Chętnie się z tym zgodzę, ale pod warunkiem, że mówimy tylko o rzeczach naturalnych, nieprzetworzonych. Wśród sztucznych, pięknie pachnących kompozycji znajdziemy na przykład perfumy. Ich woń bywa porywająca, ale przecież nikt przy zdrowych zmysłach nie pija perfum! Nieraz od kuchni, w której rządzi moja żona Joyce, dolatuje do mnie jakiś cudowny zapach. Wtedy łykam ślinę i wołam z pokoju: „Hej, coś to takiego?” I parę razy okazało się, że nie pachniało nic do jedzenia, a Joyce tylko czyściła piec kuchenny.

Główną funkcją zapachu w przyrodzie jest umożliwienie istotom żywym zlokalizowanie czegoś do spożycia. Wcześniej powiedzieliśmy sobie, że

jedną z genialnych stron głodu jest to, iż możemy go długo nie odczuwać. Uwyrażnia się, gdy jest już skrajny, albo gdy go coś wyzwoli, na przykład widok czy piękny zapach potrawy. Ponieważ jemy wiele rzeczy przyrządzonych, nasze mózgi kojarzą zapachy kuchni z głodem i posiłkiem, ale to nie znaczy, że to, co przetworzone, jest dla nas najlepsze.

Palacze rzucający palenie lubią, gdy ktoś przy nich pali, ale kiedy sami to robią, papieros smakuje obrzydliwie. Musimy zerwać z odruchem warunkowym, łączącym zapachy gotowania z naszym łaknieniem. Jeśli przestaniesz gotować, zapach jedzenia nie będzie cię kusił i nie poczujesz łaknienia, dopóki nie staniesz się naprawdę bardzo głodny. A wtedy wszystko będzie smakowało ci jeszcze bardziej.

Możliwe że sądzisz, iż to co ci proponuję to jakaś zasada samooszukiwania się, która miałaby zastąpić oszustwo towarzyszące praniu mózgu. ALEŻ NIE, ABSOLUTNIE NIE! Tu chodzi właśnie o odwracanie skutków prania mózgu i jest to w sumie o wiele łatwiejsze w wykonaniu niż może ci się zdawać.

Użyjmy pewnej analogii. Wyobraź sobie, że zakochałeś się w kimś pięknym, zgrabnym, posiadającym miły charakter i niebanalną osobowość. Kłopot z tym, że ten ktoś nie podziela twego zauroczenia, że ty sam mu się wcale nie podobasz.

Równocześnie ktoś trzeci durzy się w tobie. I tu kolejny kłopot, ponieważ tobie z kolei on się nie podoba. Stwierdzasz, że jest nudny i brzydki. Zwracasz się do mnie jako do lekarza-czarodzieja. A ja proponuję ci dwie pigułki, z których każda może rozwiązać twój problem.

Pierwsza pigułka kosztuje tylko dziesięć złotych. Jeśli ją połkniesz, zakochasz się w tym kimś brzydkim. Druga pigułka kosztuje tysiąc złotych i jeśli ją zażyjesz, staniesz się nagle atrakcyjny dla pierwszej osoby, tej, w której kochałeś się bez żadnych czarów. Załóżmy, że pieniądze nie są dla ciebie najważniejsze. Którą pigułkę przyjmiesz ode mnie? Zapewne tę

droższą, mam rację? Ale dlaczego, skoro obie mogą rozwiązać twój problem? Pierwsza tabletką wydaje się dwa razy lepsza niż druga: jest o wiele tańsza, a w dodatku daje szansę temu komuś brzydkiemu, że zostanie pokochany. Dlaczego większość wybrałaby jednak drugą pigułkę? Prawdopodobnie dlatego, że w tej pierwszej widzimy tylko narzędzie pewnego oszustwa, mającego w naszych oczach kogoś brzydkiego i nudnego uczynić wartym uczuć.

Nie jestem lekarzem-czarodziejem i takie pigułki nie są realne. Ale realne bywa oszustwo! Rozważmy powtórzenie zaproponowanego przykładu z założeniem, że tym razem ktoś ci tylko wmówił, iż pierwsza osoba jest piękna i ciekawa, natomiast druga nudna i brzydka. Zresztą widziałeś pewnie filmy, w których bohater wydaje się najpierw ślamazarnym nudziarzem, a potem kimś dynamicznym i atrakcyjnym, ewentualnie przemienia się na naszych oczach w dziewiętnastolatka z dziewięćdziesięciolatka, zgodnie z jakimś tam scenariuszem. Pewnie i z własnego życia znasz przykłady sytuacji, gdzie twoje pierwsze wrażenia i odczucia ulegały potem zupełnemu przewartościowaniu.

A co by było, gdyby pierwsza osoba z naszej analogii była brzydkim kaczątkiem, druga zaś, ta, która cię kocha, pięknym łabędziem? Wtedy nie potrzebowałbyś żadnych czarów albo magicznych pigułek. Wszystko, czego potrzebowałbyś, sprowadzałoby się do zachowania otwartego umysłu i nie zamykania oczu.

Oto dokładnie sytuacja, w której jesteś!

Jak dotąd, jesteś ofiarą prania mózgu!

Jedzenie, co do którego wmówiono ci, że jest „wspaniałe”, jak mięso, słodkie kremy, nabiały i egzotyczne desery, otóż to jedzenie nie kocha cię. Przeciwnie, ono cię nienawidzi i gotowe jest cię zabić. Z drugiej strony pokarmy, które cię kochają, podtrzymują, zapewniają energię i zdrowie,

nie budzą w tobie uczuć wzajemności. Uważasz je za podrzędne. Warzywa traktujesz tylko jako *dodatek* do głównego dania. Owoce bierzesz pod uwagę jako alternatywę deseru, który w zasadzie wolałbyś w innej postaci. Chleb czy kartofle nie wydają ci się żadnymi delikatesami, ponieważ są relatywnie tanie i spotykasz je na każdym kroku. Ale czy to, że je tak często spotykasz, przekreśla ich charakter delikatesu? Zjadając sandwicze możesz przeżywać setki różnych doznań smakowych, jednak czy podstawą każdego sandwicza nie jest jakieś pieczywo?

Nie ulega wątpliwości, że dałeś sobie wmówić, że jedzenie „śmieciovne” jest dla ciebie dobre. Przypuszczam, że uważasz siebie za dość rozsądnego, inteligentnego człowieka. Jeśli można ci było wmówić, że świnstwo jest dobre, pomyśl jak łatwe powinno być dla ciebie dostrzeżenie, czym świnstwo jest w rzeczywistości, a czym w rzeczywistości zdrowe jedzenie. Pod warunkiem, że podejmiesz wysiłek, żeby odwrócić w sobie skutki prania mózgu.

Z pewnością ci się powiedzie! Już teraz czujesz instynktownie, że to co mówię ma sens. Gdy raz poznasz prawdę, trudno ci się będzie dalej oszukiwać. Zaczyniesz się bacznie przyglądać różnym wysoko przetworzonym daniom czy produktom. Będziesz się zastanawiał, dlaczego poddano je obróbce. Czy nie chodziło o to, by jakiś śmieć pokarmowy nabrał apetycznego zapachu i wyglądu? Czy obróbka nie zniszczyła wartości odżywczej produktów naturalnych?

Pozwólcie, że posłużę się teraz przykładem czegoś, co wywołuje więcej sprzecznych uczuć niż którakolwiek inna rzecz do zjedzenia. Chodzi mi mianowicie

o czekoladę.

32. Czekolada

Praktycznie każda osoba, mająca problemy z nadwagą, mówi mi: „Kocham czekoladę; czy mógłby mnie pan jakoś powstrzymać przed jedzeniem czekolady?” Skoro wszyscy ci ludzie kochają czekoladę, dlaczego chcieliby z nią zerwać? Oczywistą odpowiedzią jest to, że wiążą swój problem nadwagi z jedzeniem czekolady. Jeśli tak jest, czemu nikt nie poprosi: „Niech pan coś zrobi, żebym mógł jeść dużo czekolady i nie tyć”. Dziwne, ale ani jedna osoba jak dotąd nie poprosiła mnie o nic takiego.

Sam kiedyś miałem problem z czekoladą. Potrafiłem zasiąść do pudła pralinek i zaczynając od tych ulubionych, zjadać jedną po drugiej, aż do opróżnienia pudełka. Pierwsze smakowały wspaniale, ostatnie już tylko mdliły mnie, zwłaszcza, że nie były z tych ulubionych. Powtarzało się to za każdym razem. Kiedy miałem pudło czekoladek albo tabliczkę, choćby nie wiem jak wielką, musiałem jeść i jeść aż do końca. Nie rozumiałem, czemu tak jest. Teraz już wiem.

Wszyscy jako dzieci bywamy nagradzani czekoladą. Uczymy się ją cenić i przeceniać jako symbol, a do tego jeszcze uzależnia nas ona fizycznie. Czekoladę robi się z ziarna kakaowego, podobnie jak płynne kakao. Spróbuj jak smakuje niesłodzony proszek kakaowy. Jest dosyć wstrętny. Przypomnij sobie, że substancje, które źle pachną i smakują, oznaczają dla nas niebezpieczeństwo.

Na czekoladę składają się trzy główne komponenty:

1. Kakao, które zawiera uzależniającą, niesmaczną i niezdrową substancję zwaną teobrominą. Jest to narkotyk, który sprawia, że im więcej go przyjmujesz, tym większą masz na niego ochotę.

2. Rafinowany cukier, mający za zadanie nadać przyjemny smak teobrominie.
3. Mleko, ładnie rozbielające i łagodzące smak kakao.

Żaden z tych składników nie jest potrzebny naszemu organizmowi. Wszystkie trzy szkodzą, a szkodzą zwłaszcza skomponowane jako ta trójka. Kuszące właściwości czekolady sprawiają, że łatwo dajemy się omamić jej rzekomym zaletom. Czekolada jest jednym z najgorszych przykładów jedzenia wysoko przetworzonego i jednym z najjaskrawszych dowodów na skuteczność prania kosumenckich mózgów. Myślę, że sporo ludzi wiąże z czekoladą ta sama relacja miłości-nienawiści, która palaczy łączy z tytoniem. Instynkt podpowiada im, że są uzależnieni od czegoś, co jest złe. Myślisz, że uzależniający efekt czekolady jest tak duży dlatego, że brak ci siły woli, aby mu się oprzeć? Nieprawda. Substancje uzależniające działają na nas tylko pod warunkiem, że je sobie zaaplikujemy. Nie sięgaj po pierwszą czekoladkę, a nie będziesz musiał walczyć z sięgnięciem po następną. Wybaczone: czy sięgnąłbyś po ekskrementy, gdyby zostały miło uformowane, doprawione, dosłodzone i zawierały dodatkowo narkotyk, który zmuszałby cię do sięgania po kolejne?? Coś takiego mogłoby się zdarzyć, gdybyś nie wiedział, że chodzi tu właśnie o ekskrementy. Ale gdybyś wiedział, przecież byś ich nie tknął! Choćby były rzeczywiście smaczne i zawierały najbardziej uzależniający narkotyk. Powinieneś świadomie odwrócić w sobie skutki prania mózgu w kwestii czekolady. Ile razy spojrzysz na jakąś czekoladę, pomyśl o tym, że jest ona oszukańczą kompozycją substancji mających zagrozić twemu zdrowiu. Wkrótce będziesz się dziwił, jak mogłeś się dać tak nabrać, i że w ogóle brałeś kiedyś to świństwo do ust. W mojej książce *The Only Way to Stop Smoking Permanently* („Jedyna metoda jak skutecznie rzucić palenie na stałe”) opisuję różne sztuczki koncernów tytoniowych, które tak opakowują i promują swoją truciznę, aby była powszechnie akceptowana. Wyobraź sobie, że zajadasz się ze smakiem czekoladą, a potem dowiadujesz się, że

jej nadzienie zawiera zdechłą mysz, zmiksowaną, dosłodzoną i doprawioną. Przecież nie zjesz czekoladki, o której byś wiedział, że jest nadziewana myszami! Ale dopóki nie jesteś tego świadom, rafinowany cukier skutecznie niweluje obrzydliwy smak zdechłej myszy, a ty delektujesz się jej smakiem.

Teobromina, zawarta w ziarnie kakaowym, jest jeszcze bardziej szkodliwa dla naszego organizmu niż zdechła mysz. Miej otwartą głowę i zdaj sobie sprawę z tego, że producenci czekolady, wraz z innymi naciągaczami na rynku żywności, sprzedają nam świństwo udające różne przysmaki. Następnym razem, gdy sięgniesz po pralinę, pomyśl o jej nadzieniu. Wyobraź sobie, że dodano do niego zdechłych myszy. Zresztą kto wie, czy takie rzeczy nie zdarzają się naprawdę!

Poświęciłem cały rozdział czekoladzie. Ale czekolada jest tylko jednym z możliwych przykładów na to, w jaki sposób ludzkość z wielką pomysłowością zakłamuje się, aby to, co stanowi zagrożenie, mogło uchodzić za rarytas. Istnieją tysiące specjałów skomponowanych na tej samej zasadzie co czekolada; nie starczyłoby miejsca w tej książce, aby powiedzieć o nich wszystkich. W istocie jednak problem da się ująć w prostą regułę i zarazem ósmą wskazówkę dla ciebie. Brzmi ona:

Wystrzegaj się jedzenia przetworzonego.

Powodem, dla którego użyłem czekolady jako przykładu jest to, że jej spożycie jest relatywnie wysokie. Jadana bywa nie tylko w postaci czystej — o ile w ogóle można mówić, że czekolada jest czymś „czystym” — lecz również w roli dodatku czy ozdoby wielu innych produktów, często bez reszty „śmieciowych”. Pranie mózgu jest tak skuteczne, że powszechnie uważamy czekoladę za coś smacznego. Ale kto chce poznać jej rzeczywisty smak, niech popróbuje ziaren kakaowca bez jakichkolwiek dodatków.

Przerwijmy teraz na moment argumentowanie, aby dokonać małego podsumowania na temat tego,

co już wiemy.

33. Co już wiemy

Zanim pójdziemy dalej rozważmy, co ustaliliśmy dotąd. Uznając Matkę Naturę za przewodnika, tak jak ją uznają dziko żyjące zwierzęta, nie musimy się już troszczyć o swoją idealną wagę, bo i zwierzęta tego nie czynią. Będziemy się jednak nadal ważyć i regularnie zapisywać wyniki pomiarów, aby wyraźnie widzieć, że EASYWEIGH skutecznie działa. Sprawdzianem właściwego ciężaru ciała stanie się moment, gdy staniesz nago przed lustrem i uznasz, że teraz twoja figura jest już do przyjęcia.

Rozumiemy także, jakie rzeczy smakują najlepiej — są to świeże owoce, warzywa, orzechy, pszenica i inne zboża. Wiemy, że tego rodzaju jedzenie jest najwłaściwsze z uwagi na nasz system trawienny, że dostarcza nam ono najwięcej energii i zapewnia długie i zdrowe życie. Przekonaliśmy się też, czego w jadłospisie mamy unikać, a idzie tu o różne specjały wysoko przetworzone, w szczególności wędliny i produkty mleczne. Wiemy kiedy jeść — wtedy, gdy odczuwamy głód. I kiedy przestać jeść: gdy głód został zaspokojony. Ponadto posiadamy podstawową wiedzę o tym, jak ważne jest kiedy jemy i jak łączymy różne rzeczy w jadłospisie.

W jaki jednak sposób wcielimy w życie całą zdobytą wiedzę o potrzebie zmiany obyczajów żywieniowych? Potrzebne nam do tego będą nowe nawyki, czyli nowa

rutyna.

34. Rutyna

Dla goryli jest rzeczą normalną wałęsać się cały dzień i zrywać dzikie banany, ile razy pojawi się głód, natomiast większość z nas musi pracować i to nas ogranicza. Nie jadamy wtedy, kiedy jesteśmy naprawdę głodni, ale wtedy, gdy mamy przerwy w pracy.

Tym samym pozwalamy, by ogon machał psem. Podlegamy rutynie jadania trzech posiłków dziennie i trzy razy dziennie staramy się rzecz jasna wymieść nasze talerze do czysta. Tak więc w naszym przypadku rutyna ma znaczenie decydujące. Rodzaj jedzenia, wielkość porcji oraz przerwy między posiłkami regulowane są głównie przez rytm prac-odpoczynek i przez rutynę. Z powodów, które już wcześniej objaśniałem, ponieważ pochłaniamy ogromne ilości „śmieciowego” jedzenia, nigdy do końca nie zaspokajamy swojego głodu. Nasze nawyki sprawiają, że nigdy nie jesteśmy nasyceni, za to często otyli.

Jeśli jesteś wiecznym „podjadaczem” — jedną z tych osób, którym zdaje się, że są ciągle głodne — pewnie martwisz się, że zawsze tak będzie. Nieprawda. Gdy przywykniesz do spożywania rzeczy zdrowych, jak owoce, zaspokoisz wreszcie swój głód i zniknie potrzeba czy pragnienie nieustannego „podgryzania”.

Czy rutyna jest tym samym co przyzwyczajenie? Zjadamy trzy posiłki dziennie, niezależnie od tego, czy mamy taką potrzebę czy nie. Na dodatek, posiłki nie są wcale dostosowane do naszych potrzeb, przeciwnie. Rutyna sama w sobie nie jest niczym złym. Nie każda jest rujnująca. Dzikie stworzenia też podlegają różnym automatyzmom. Zwierzęta płowe mają obyczaj cały dzień skubać trawę, za to drapieżniki, te wielkie, polują zwykle tylko raz na dobę. Te dwie, jakże odmienne rutyny, doskonale służą

i zwierzyńie płowej i drapieżnikom. Nie ma w nich oczywiście żadnego miejsca na to, by „ogon machał psem”, postępują tak z czysto egoistycznych powodów, bo odpowiada to ich naturalnym potrzebom. Na szczęście my też możemy zmienić nasze nawyki, dostosowując je do naszych potrzeb.

Zamiast pozwalać, by „ogon machał psem”, zgodnie z tym, co nam dotąd wmawiano, zamiast dostosowywać nasze potrzeby do naszych nawyków, całkowicie tę sytuację odwracamy: korzystny dla nas rytuał żywieniowy, obejmujący rodzaj posiłków i częstość ich spożywania, gdy już go sobie ustalimy, musi być dla nas zdrowy i przyjemny.

Jeszcze raz chciałbym podkreślić, że czymś bardzo cennym jest głód i że bez tego składnika w jadłospisie trudno o prawdziwy apetyt na cokolwiek. Póki nie poczujesz głodu, nie ma mowy o realnym apetycie. Trudno o głód, gdy nie robi się przerw w jedzeniu. Rzecz jasna nie namawiam cię do tego, byś głodował jak ludność w niedożywionych krajach. Nie idzie mi także o żadne posty czy umartwianie się. Mam na myśli tylko zwykły, zdrowy głód. To bardzo dobrze, że zacznie cię regularnie ssać w żołądku, że przypomnisz sobie, jak kiszki marsza grają. Wszystko to jest łatwo wytrzymać gdy się wie, że spiżarnia pełna. Sportowcy doprowadzają swoje mięśnie do zmęczenia — ostre zmęczenie jest rodzajem bólu — lecz jakże błogi jest potem odpoczynek! Zwłaszcza, gdy zaliczyło się nowy rekord... Zdrowy głód, powtarzam, to dobra rzecz. Ja sam nauczyłem się go bardzo lubić i może po to, by go wyraźnie odczuwać, jadam od pewnego czasu tylko dwa razy dziennie.

A teraz praktyczne zalecenie: zacznij swój program zrzucania nadwagi z EASYWEIGH od „rutyny” polegającej na tym, że będziesz jadł

owoce i tylko owoce na śniadanie.

35. Owoce i tylko owoce na śniadanie

Decydując się na same owoce przy pierwszym posiłku masz już za sobą najważniejszy krok, jakiego wymaga metoda EASYWEIGH.

Niektórym trudno będzie sobie wyobrazić, że jabłkiem czy pomarańczą da się zastąpić grzanki z jajecznicą. Owoce kojarzą się większości z deserem, nie z posiłkiem podstawowym. Ale to jest tylko część stereotypu, któremu podlegamy. Śniadanie to pora, gdy nasze żołądki są puste i czas, gdy ciało należą się apetyczne, soczyste owoce — zarazem pożywne, jak i czyszczące nasz organizm dzięki znacznej zawartości wody i błonnika. Większość ludzi z trudem wyobraża sobie początkowo owoce na śniadanie, ale gdy już do nich przywyknie, zaczyna się dziwić, że w ogóle mogli kiedyś rozpoczynać dzień od czegoś innego, zwłaszcza gdy to „coś” było ciężkim śniadaniem w stylu angielskim,

zawierającym mnóstwo niestrawnych smażyn!

Niektórych początkowo martwi „brak urozmaicenia”, jaki miałyby towarzyszyć posiłkom czysto owocowym. Lecz takie uprzedzenie nie ma podstaw. Rzeczywistość będzie dokładnie odwrotna. To zwykle tradycyjne śniadania są sztapowe, rutynowe. Natomiast owoce umożliwiają niesłychane bogactwo kombinacji. Ja na przykład jadam co dzień na śniadanie przynajmniej cztery rodzaje fruktów, wybierając między jabłkami, gruszkami, pomarańczami, mandarynkami, bananami, melonami, grejpfrutami, truskawkami, malinami, jeżynami, śliwkami, winogronami czerwonymi i zielonymi, agrestem, ananasami, brzoskwiniami i morelami. Listę tę możesz dalej rozbudowywać, w zależności od tego, do jakiego rynku masz dostęp. Wielkie supermarkety oferują także owoce egzotyczne,

takie jak mango czy granaty. Gdy zdasz sobie sprawę z niesłychanej różnorodności tych cudownych fruktów i możliwości wyboru nieograniczonej liczby kombinacji, przestaniesz chyba mówić o jakiejś „monotonii”. Będziesz mógł jadać nie tylko w sposób urozmaicony, ale też ile dusza zapragnie, bo owoce nie tuczą. Tak więc MOŻESZ JEŚĆ ŚWIEŻE OWOCE DO WOLI I NIE PRZYTYJESZ!

Jeszcze raz podkreślam; nie twierdzę, że będziesz musiał jeść owocowe śniadania do końca swoich dni. Ja na przykład od czasu do czasu wracam do grzanek z jajecznicą albo z jakąś rybką, dla dodatkowego urozmaicenia, albo wtedy, gdy po prostu nie mam owoców pod ręką. I w porządku, to nie problem. Margines tolerancji pozwala na takie odstępstwa. Bo ważna jest zasada rządząca całością: nasze śniadania mają być odtąd zasadniczo owocowe.

Tyle co do śniadań.

A co z innymi posiłkami?

36. Co z innymi posiłkami?

Radziłbym ci nawet nie próbować zmiany w twoich innych obyczajach pokarmowych, dopóki nie nauczysz się lubić owoców na śniadanie. Każda zmiana w stylu życia łączy się z potrzebą dostosowania fizycznego, emocjonalnego i psychologicznego. Kto chce biegać, musi się najpierw nauczyć chodzić. Wszelka zmiana, również zmiana na lepsze, łączy się z pewną początkową dezorientacją.

Podobnie jak przy rzucaniu palenia, pierwszym krokiem jest tutaj mentalne opanowanie sytuacji. Kiedy się ma dobre nastawienie, można przystąpić do dalszego ciągu sprawy. Jest jednak istotna różnica między rzucaniem palenia a zrzucaniem nadwagi. Palenia pozbywamy się w całości, natomiast nie można przestać w ogóle jeść. Jedzenie jest i przyjemnością i potrzebą, która trwa tak długo, jak długo trwa życie. Jednak można zmieniać swoje preferencje żywieniowe. Palacze też niekiedy zmieniają tylko swoje preferencje. Przerzucają się na inny gatunek tytoniu, który smakuje z początku trochę dziwnie, ale po pewnym czasie przyzwyczajają się do niego. Zyskiem jest dla nich sama odmiana. Analogicznie możemy się „przerzucić” na inne, niż dotąd potrawy i polubić je. I o to właśnie chodzi: żebyś znalazł dla siebie takie rodzaje jedzenia, które będą służyły twojemu zdrowiu, a nie rujnowały je. Znalezienie czegoś odpowiedniego jest oczywiście możliwe i możliwe jest zasmakowanie w tym.

Piękno EASYWEIGH polega na tym, że z niczym się nie musisz spieszyć. I tym samym nadeszła pora na twoją jedenastą wskazówkę:

Niczego nie rób w pośpiechu.

W programie EASYWEIGH nic nie jesteś w stanie zepsuć. Problem z paleniem zaczynasz rozwiązywać już od momentu, gdy odstawiasz nikotynę, nie od chwili, gdy pozbędziesz się z płuc resztek smoły. Analogicznie ze sprawą nadwagi: zaczynasz sobie z nią radzić od momentu, kiedy zaakceptowałeś EASYWEIGH. A dalej nie musisz się już spieszyć, trzymaj się tylko dokładnie podanych ci instrukcji. Nie musisz czekać, aż osiągniesz idealną wagę. Zbliżaj się do niej krok po kroku. Gdybyś zechciał od razu zmienić wszystko w swoim jadłospisie, zamiast skromnie zacząć od owoców na śniadanie, gdybyś ciągle sekretnie tęsknił do jajek na boczku, byłbyś jak palacz, który rzucił „siłą woli”, i już do końca życia odczuwa pragnienie i tęsknotę za papierosem.

Kolejne modyfikacje w obyczajach żywieniowych pogorszyłyby tylko sytuację i miałyby taki sam efekt, jak te wszystkie „cudowne” diety.

Zacznij więc od owoców, i tylko owoców, na śniadanie. Kiedy do nich przywykniesz, będziesz zdziwiony, że w ogóle mogłeś przedtem zaczynać dzień od czegoś innego. Od razu też zaobserwujesz, że twoja waga spada, że przybywa ci energii i w ogóle czujesz się lepiej. Ale co najważniejsze, owocowe śniadania będą ci bardzo smakowały. Niepostrzeżenie pokonasz bardzo ważny próg, doświadczając tego, że nowa dieta nie tylko ma sens, ale rzeczywiście i namacalnie

działa!

Ten etap pozwoli ci się też przekonać, że nie ma co dalej słuchać reklamy, która namawia nas na różne wysoko przetworzone produkty, jak czekolada, nabiał i wędliny. Zamiast tego odkryjesz pożywne i pożyteczne jedzenie, którym zastąpisz tamto wszystko. Zaczyniesz się wyrwać ku tym nowym rzeczom, niczym pies na smyczy. Ale nawet wtedy nie musisz się spieszyć. Po prostu pozwalaj na to, co i tak nieuniknione. W miarę tego, jak będzie spadała twoja waga i będzie ci przybywało zdrowia i energii,

zacziesz odkrywać, iż twoim ulubionym pożywieniem jest pokarm zawierający dużo wody, zaś dotychczasowe produkty wysoko przetworzone, konserwowane, zaczniesz w coraz większym stopniu postrzegać jako jedzenie śmieciowe.

Być może jesteś rozczarowany, że książka ta nie zawiera żadnych przepisów kulinarnych. Ci, którzy książkę tę przeglądali przed drukiem, także zwracali na to uwagę. Dostrzegam logikę w wysuwanych wątpliwościach, a jednak instynkt podpowiadał mi w tej sprawie sprzeciw. Powód jest chyba taki, że ile razy sam czytałem coś na temat obyczajów kulinarnych, zniechęcały mnie właśnie dołączane do takich książek przepisy. Słusznie czy nie, zawsze miałem wrażenie, że jestem pokrzywdzony i że coś tracę. EASYWEIGH nie wywołuje poczucia krzywdy. Proponuje ci radość i przyjemność. Stawia na osobistą odkrywczość tych wszystkich, którzy zdecydowali się pójść drogą zdrowego odżywiania. Nic tak nie utwierdza w przekonaniu, że obrało się właściwy szlak, jak własne, pozytywne odkrycia.

Pamiętam, jaki byłem zachwycony, gdy przekonałem się, że czysty sok pomarańczowy z płatkami kukurydzy smakuje o wiele lepiej niż płatki z mlekiem i że nie trzeba do tego dodawać cukru. Poczułem uniesienie gdy odkryłem, iż moja ulubiona potrawa, chrupiąca zapiekanka mięsna, smakuje równie dobrze *bez mięsa*, i że jagnięce kotleciki z młodymi kartoflami i groszkiem są równie dobre bez jagnięcych kotlecików. Niemniej, jeśli bardzo ci potrzeba gotowych przepisów kulinarnych, znajdziesz je przecież w dziesiątkach książek poświęconych zdrowemu żywieniu. Myślę, że nadeszła teraz dobra pora, aby zająć się problemem, który wprowadza cię może w rozterkę:

Czy muszę zostać wegetarianinem?

37. Czy muszę zostać wegetarianinem?

To pytanie, które jest mi często zadawane. Rozumiem tego rodzaju zakłopotanie. Nieraz współczuję zabijanym zwierzętom, ale myśl, że już nigdy więcej nie miałbym skosztować ich mięsa sprawia, iż ogarnia mnie poczucie straty. Jednak nie warto martwić się na zapas, bo przecież jedną z zalet naszego programu stanowi to, że możemy jeść to, co chcemy.

Moje osobiste poczucie smaku ewoluowało stopniowo i nadal jeszcze się zmienia. Dosłownie parę miesięcy temu nie znosiłem na przykład sałatek. Obecnie, wśród moich ulubionych przysmaków są sandwiche z awokado, pomidorem, ogórkiem i zieloną sałatą. Uwielbiam te wegetariańskie kanapki nie dlatego, iż są akurat wegetariańskie, ale dlatego, że mi bardzo smakują! Chodzi o to, że nawet gdybyś miał zostać wegetarianinem, to dlatego, że wegetariańskie jedzenie stałoby się twoim ulubionym!

Przez większość mego życia patrzyłem na wegetarian mniej więcej tak samo, jak na abstynentów i wrogów tytoniu. Podziwiałem ich morale i piękne argumenty, lecz zarazem wydawali mi się oni odrobinę zbyt święci, jak na mój gust. Jak wielkie było potem moje zaskoczenie, gdy odkryłem, że bardzo wielu „świętych” abstynentów powstrzymuje się od picia i palenia wcale nie dla jakichś wyższych celów, ale z przyczyn czysto egoistycznych, żeby przyjemniej i zdrowiej żyć. I to samo dotyczy wegetarian. Niektórzy jarosze powstrzymują się od jedzenia mięsa motywowani moralnie, owszem, ale większość robi to z czysto egoistycznych pobudek — aby przyjemniej, zdrowiej żyć!

Cóż, jedną z pięknych stron EASYWEIGH jest to, że nigdy nie będziesz sobie musiał powiedzieć „już nigdy nie wolno mi jeść czekolady” albo

lodów, mleka, steków, sera itp. Nasza metoda dopuszcza pewien margines „odstępstw”. Niemniej zastanów się, z czego jest złożony głównie nasz organizm. Mimo, że ciało to dość solidny obiekt, składa się ono w 70 procentach z wody. Twoim celem jest stopniowa zmiana nawyków żywieniowych w takim kierunku, żeby jedzenie śmieciowe stanowiło raczej wyjątek, niż regułę, a ostatecznie zmierzasz do tego, żeby we wszystkich posiłkach zjadać rzeczy zawierające 70% wody, czyli przede wszystkim warzywa i owoce, a tylko w pozostałej części inne składniki. Ale jeśli rozplanujesz sobie te 30% rozsądnie, będziesz mógł jeść cokolwiek zechcesz, nie tyjąc.

Naturalnie nie każdy posiłek musi zawierać dokładnie 70 procent H_2O . Kiedy jadasz dwa razy dziennie, tak jak ja, 50% wody dostarczasz organizmowi już podczas owocowego śniadania. Przy trzech posiłkach dziennie takie śniadanie zapewni ci 33% wody, a jeśli na obiad zjesz sałatkę, to na kolację możesz uraczyć się czymkolwiek zechcesz.

Być może już teraz nie skąpisz sobie warzyw. Jeśli tak, to bardzo dobrze, pamiętaj tylko, by ich zanadto nie wygotowywać, bo tracą większość wartości odżywczych. Jednym z dobrych rozwiązań jest krótkie podduszanie albo przyrządzanie na parze.

Działając w ten sposób i pamiętając też o technice opierania się praniu mózgu, którą przedstawiałem, odkryjesz, jak kilogramy znikają, przybywa ci zdrowia i energii, a ochota na śmieciowe jedzenie słabnie. Jeśli chodzi o mnie, nie muszę już pić mleka, herbaty czy kawy; nie potrzebuję słodczy, deserów, czekolady, ciastek, biskwitów i nabiału innego niż masło. Niczego również nie słodzę rafinowanym cukrem.

Wszystkie te przemiany nie wymagały z mojej strony żadnego szczególnego wysiłku. Przeciwnie, dochodziłem do nowego jadłospisu z radością i jakby ulgą, że oto odrzucam to wszystko, co mi szkodziło, co było trudne do strawienia, co obciążało i zatrzuwało mój organizm.

Stopniowo traciłem chęć na pseudo-jedzenie. Owszem, toleruję u siebie pewien margines „bylejakości”, ale tylko w szczególnych sytuacjach, i jem mięso oraz produkty mleczne, gdy nic lepszego nie mam pod ręką.

W sprawie mięsa powinienem coś sprecyzować. To, że coraz rzadziej je jadam, wynika nie tylko stąd, że wiem, iż nasze organizmy źle tolerują białko zwierzęce. Do mięsa zaczyna mnie zniechęcać również to, że czytam wciąż o tych różnych chorobach „wściekłych krów”, wynikających z nienaturalnych technologii żywienia bydła, szprycowanego sterydami, że dowiaduję się o nasycaniu wędlin szkodliwymi konserwantami oraz ich sztucznym barwieniu, by wyglądały bardziej apetycznie, i tak dalej i dalej. Dlaczego miałbym się tak truć?

Pewnego świadomego wysiłku wymagała ode mnie jedynie pierwsza decyzja, że odtąd będę jadał na śniadanie tylko i wyłącznie owoce. Chociaż i to właściwie nie wymagało wysiłku. Mój jedyny żal wiązał się z tym, że nie przestawiono mnie na owocowe śniadania już na początku życia, gdy tylko odstawiono mnie od piersi. Dlaczego nikt nie zaoferował mi takiej możliwości!

A teraz, podsumowując, rozważmy

kilka użytecznych wskazań.

38. Kilka użytecznych wskazań

Dzikie zwierzęta jedzą, kiedy są głodne, a przestają jeść, gdy czują się syte. Człowiek jada nieraz tylko z przyzwyczajenia, z nudów albo dlatego, że dał sobie wmówić, iż czerpie przyjemność z samego rytuału jedzenia. Istnieje ileś pozytywnych posunięć, które można wykonać, aby zapobiec takim rujnującym tendencjom.

Zawsze bądź świadomy, że jemy po to, by wyposażyć swój organizm w niezbędne „paliwo”, służące podtrzymaniu zdrowego, pełnego sensu i energii życia. Pamiętaj przy tym, że Stworzyciel nie bez powodu obmyślił jedzenie jako zaspokajanie głodu, który ma się wciąż powtarzać, i że jedzenie ma nam przynosić satysfakcję zarówno fizyczną, jak i psychiczną.

Pamiętaj zwłaszcza, iż żaden posiłek nie da ci prawdziwej satysfakcji fizycznej lub psychicznej, jeśli nie poprzedzi go głód! Zdrowy głód jest czymś niezbędnym. Wyrabiaj w sobie nawyki żywieniowe z uwzględnieniem tego faktu i nie niszczonego cennego zjawiska głodu, zabijając łaknienie przez podjadanie między posiłkami.

Stale pamiętaj, żeby wystrzegać się jedzenia śmieciowego, tych wszystkich bezwartościowych chipsów, batonów i krakersów. Najprostszy sposób, żeby przestać je jeść, to przestać je kupować.

Kolejnym problemem bywają przeładowane talerze. Nie nakładaj sobie czy zaproszonemu gościowi więcej, niż naprawdę potrzebujecie. W pewnym kółku przyjaciół było przyjętą praktyką częstowanie się nawzajem egzotycznymi słodkami. Niełatwo było im się oprzeć, również z obawy, że gospodarze mogliby się poczuć urażeni odmową. Organizatorzy kolejnych spotkań starali się prześcignąć poprzedników i tak wystawność przyjęć

nasilała się. Paradoksalnie, ulubionym tematem rozmów w tym gronie były różne sposoby pozbywania się nadwagi.

Kiedyś, gdy żywność była trudniej dostępna niż dziś, obfite poczęstunki miawały zalety. Ale czasy się zmieniły. Dla większości społeczeństw zachodnich problemem stało się to, że jadamy za dużo. Kiedyś także piło się za dużo i nikt nie wypuszczał gościa, póki go nie zmusił do kilku „strzemiennych”. Na szczęście wieloletnia kampania pod hasłem JEDZIESZ — NIE PIJ, PIJESZ — NIE JEDŹ zrobiła swoje. W dobie powszechnej motoryzacji ludzie rzeczywiście mniej piją. Ciągłe się jednak przejadają.

Pamiętajcie, twoja rodzina i twoi goście pragną przyjemnego, zdrowego życia. Doceniają, jeśli się do nich przyłączycie. Porozmawiajcie o tym w swoim przyjacielskim kółku. Celem waszych spotkań nie musi być obżarstwo, nie powinno! Popracujcie wspólnie nad zmianą swych przyzwyczajeń.

Odważ się odmówić, gdy ktoś dokłada ci wciąż do talerza. Nie ma dziś obowiązku pić w nadmiarze, ani palić do towarzystwa, ani też przejadać się z grzeczności.

Unikaj „pułapek orzeszkowych”. Pułapka orzeszkowa wiąże się z niezdolnym obyczajem praktykowanym przez naszych przyjaciół lub restauratorów, polegającym na tym, że ledwie siądziemy za stołem, natychmiast podsuwają nam miskę z różnymi rzeczami do podgryzania, w tym z orzeszkami. Orzeszki na przystawkę nie są dobrym pomysłem. Są tak kaloryczne, że zabijają głód, z którym powinienes przystąpić do głównego dania. Mało kto potrafi poprzestać na skubnięciu raz czy dwa z takiej miski; kończy się zwykle opróżnieniem jej do czysta. Przyjaciele i restauratorzy powinni wiedzieć, że wystawiając swoich gości na pokusę orzeszkową, wyrządzają im krzywdę.

Traktuj z ostrożnością potrawy złożone, skomplikowane. Jeśli któraś szczególnie ci smakuje zastanów się, co tak naprawdę sprawia ci przyjemność. Spożywając egzotyczny deser lub mięso polane słodkim sosem zapytaj siebie, czy te pyszności nie zachwycają cię po prostu dlatego, że zostały mocno zaprawione cukrem? Znam wiele osób, które nie wypilyby szklanki słodkiej śmietanki i czy czystej wódki, ale wymieszaj jedno z drugim, a przyswoją tę miksturę jako wyszukany likier.

Nigdy nie poddawaj się żadnemu praniu mózgu ani nie ulegaj swoim obecnym „smaczkom”. Pamiętaj, w rzeczywistości najlepiej smakuje pokarm zawierający dużo wody, i staraj się trzymać reguł dotyczących kolejności oraz zestawiania potraw.

Nim przejdziemy do wniosków, zajmijmy się jeszcze tematem, który obiecałem omówić, choć właściwie nie ma on wiele wspólnego z kontrolą wagi. Niemniej wierzę, iż posiada on znaczenie dla szczęśliwego, zdrowego, udanego życia. Rzec, o której tutaj mówię, to

ruch.

39. Ruch

Większość dietetyków twierdzi, że aby zrzucić wagę trzeba koniecznie ćwiczyć. Wydaje się to logiczne, ale, jak już wyjaśniałem, nie zredukujesz zasadniczej wagi swego auta, zużywając więcej paliwa; jedyne, co możesz zrobić, to rzadziej uzupełniać swój bak. Ćwiczenia sprawią, że będziesz bardziej głodny i spragniony, w konsekwencji, więcej zjesz i wypijesz.

Trudno powiedzieć, by ślimaki i żółwie dużo się ruszały, a jednak nie cierpią na nadwagę. W gruncie rzeczy gatunek ludzki i zwierzęta przez nas udomowione, to jedyne istoty, które odczuwają potrzebę wzmożonego ruchu dla samego ruchu.

Jeśli postanowisz ćwiczyć dla zrzucenia wagi, nie tylko nie osiągniesz swego celu, ale doświadczysz tego samego, z czym stykasz się, stosując diety. Ćwiczenia zaczną ci się wydawać rodzajem kary, a wytrwanie przy nich będzie wymagało od ciebie silnej woli i samodyscypliny. To prawda, że początkowo trening może być ekscytujący, ale stan ekscytacji nie trwa długo, silna wola osłabnie, a inne priorytety życiowe sprawią, że zarzucisz treningi. Jeśli mi nie wierzysz, przejrzyj kolumnę pod hasłem „sprzedam” w lokalnej gazecie. Znajdziesz tam sporo anonsów osób, które chcą pozbyć się różnych rowerków treningowych, maszyn do wiosłowania i tym podobnych urządzeń gimnastycznych. Myślisz może, że to dlatego, że ich właściciele osiągnęli szczyty kondycji i nie muszą już ćwiczyć, czy raczej dlatego, że mają już tego po prostu dosyć?

Tak czy inaczej, zdecydowanie doradzam ci regularne ćwiczenia, jednak nie po to, żeby tracić kilogramy, ale z czysto egoistycznych powodów, po to, żeby cieszyć się życiem. Kiedy czujesz się sprawny i zdrowy, życie staje się o wiele przyjemniejsze.

Zresztą w miarę, jak będziesz tracił na wadze, a poziom twojej energii będzie się podnosił, poczujesz naturalną potrzebę korzystania z dobrodziejstw zwiększonej aktywności ruchowej. Słowo ostrzeżenia. Jeśli w tej chwili nie jesteś szczególnie wysportowany, bierz się do ćwiczeń stopniowo i powoli. Zobaczysz, że w miarę, jak poprawiać się będzie twoja kondycja i stan twojego zdrowia, a energii będzie przybywać, automatycznie zapragniesz ćwiczyć więcej. Tym samym uruchomisz optymalną reakcję przyczynowo — skutkową, która wkrótce sprawi, że znów poczujesz się młodo. Nigdy się nie forsuj. Twój organizm i minimum zdrowego rozsądku będą wystarczającym przewodnikiem. W razie wątpliwości, skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Gdy będziesz już gotowy do dużego wysiłku, zaczniesz doświadczać przyjemnego przypływu adrenaliny. To uczucie autentycznego haju. Dołączą się do tego wkrótce dwie inne wspaniałe sytuacje. Jedną jest satysfakcja z relaksu po intensywnej aktywności. Drugą będzie pojawienie się wzmożonego głodu i pragnienia, które wolno zaspokajać bez obawy o wzrost wagi i bez poczucia winy.

Wiele jest dziś różnych gadżetów treningowych na rynku, sporo ofert klubów fitness, plus dostępność materiałów wideo itd., wszystko to z myślą o tym, byś mógł zrzucić wagę, czuć się sprawniejszym i zdrowszym. Ja jednak radzę zignorować te rzeczy. Tak jak narzucony sobie przymus ćwiczeń wywołuje w nas poczucie krzywdy, tak samo trening, którego celem jest kondycja i zdrowie.

Ćwiczenia nie muszą być narzuconym sobie obowiązkiem. Czy przymuszaliśmy się do intensywnego ruchu jako dzieci? Czy jako nastolatek wyrzucałeś pieniądze na basen, korty tenisowe albo na dyskotekę, żeby zrzucić wagę i być sprawniejszym? Oczywiście, że nie. Robiłeś to dla czystej przyjemności. Może myślisz, że przyjemność płynąca

z ruchu jest przywilejem młodości? Nic podobnego. Wiąże się ona z energią, jaką dysponujemy i zależy od stylu życia, nie od wieku.

I właśnie o ten styl życia chodzi w EASYWEIGH. Jeśli będziesz się trzymał danych ci wskazówek, wkrótce zaczniesz tryskać energią i zaczniesz rozglądać się za różnymi ćwiczeniami, dostępnymi dziś w tak niezwykle szerokiej ofercie. W zależności od wieku, siły, zdrowia oraz indywidualnych upodobań mogą to być: golf, kręgle, squash, tenis, badminton, lekkoatletyka, spacer, trekking, kolarstwo, łyżwy, piłka nożna, krykiet, rugby, pływanie, hokej, koszykówka, siatkówka, narty, gimnastyka, by wymienić tylko część dyscyplin.

Sporty te mogą być przyjemne nie tylko dla nich samych, ale również przez to, że przynoszą z sobą nowe więzi towarzyskie, wywołują zdrowy apetyt i pozwolą ci nie tylko cieszyć się posiłkami, ale też jeść więcej i częściej bez tycia. Wzmocnią twoją muskulaturę, uczynią cię sprawnym i zdrowszym. Wiąże się z nimi jeszcze jeden zysk, nie zawsze oczywisty. Otóż kto ćwiczy, przestaje się nudzić, a nuda sprzyja przecież objadaniu się.

Większość dzikich zwierząt musi się dużo ruszać, by wytropić swój pokarm, upolować go i nie paść przy tym ofiarą innych stworzeń. Człowiek wysoce ucywilizowanego Zachodu uczynił zaś wiele, aby się nie musieć ruszać. Według mnie bez regularnego wysiłku nie ma mowy o radości życia. Nasze organizmy zostały zaprojektowane do ruchu, nie do stagnacji. Nie ma powodu, aby traktować ćwiczenia jako karę. Powinny być one same w sobie przyjemnością, dając przy okazji inne wspaniałe profity.

I właśnie o tym wszystkim jest nasza książka. Każdy z nas otrzymał od losu największy wyobrażalny dar — dar życia. Jako istoty ludzkie jesteśmy podwójnie uprzywilejowani, będąc wyposażeni w najbardziej wyrafinowane urządzenia służące przetrwaniu na ziemi. Jeśli miałeś szczęście urodzić się bez poważniejszego defektu fizycznego lub psychicznego, możesz się uważać za super-uprzywilejowanego.

Prawie już kończymy; to, co nam zostało, to jedynie

wnioski.

40. Wnioski

Tytuł tej książki mógłby cię skłaniać do uznania, że głównym tematem EASYWEIGH jest kontrola wagi. Myśląc w ten sposób, byłbyś w błędzie. Tak jak różne książki o rzucaniu palenia zmierzają do wywołania obaw, czy nawet paniki, w umysłach palaczy, podobnie książki o odchudzaniu mogą mieć analogiczne skutki dla osób z nadwagą.

Moja metoda rzucania palenia odnosi tak wielki sukces dlatego, że głównym jej celem nie jest to, że zmusza do zerwania z tytoniem, lecz to, że uzmysławia palaczom, że jako niepalący zyskają towarzysko i że lepiej będą sobie radzić ze stresem. Innymi słowy, głównym celem jest podniesienie jakości życia człowieka. Chodzi o to, żeby móc cieszyć się życiem. W tym miejscu mógłbyś zapytać, na czym właściwie polega różnica podejść? Otóż ta różnica jest zarazem subtelna i zasadnicza. Jeśli palacz koncentruje się na rzucaniu palenia, ma poczucie utraty czegoś i poświęcania się, co prowadzi do depresji i porażki. Jeśli jednak palaczowi najpierw uświadomi się, że w istocie nic nie traci i z niczego nie rezygnuje, i że nie będzie mu brakowało palenia, a jego życie stanie się o wiele przyjemniejsze, wtedy przestanie traktować palenie jako przyjemność i rodzaj wsparcia. Nie ma więc mowy o poczuciu poświęcenia ani o depresji. Przeciwnie, były palacz zobaczy wychodzenie z nałogu we właściwym świetle — jako wychodzenie z choroby — i cały proces, zamiast być czymś przygnębiającym i niewykonalnym, okaże się nie tylko łatwy, ale stanie się źródłem prawdziwej radości.

Dokładnie ta sama reguła wiąże się ze sprawą kontroli wagi. Większość ludzi z nadwagą też doświadcza uczucia poświęcenia i przygnębienia. Pamiętaj, że twoja trzecia wskazówka mówiła o „zaczynaniu od radosnego uniesienia i ekscytacji”. Jeśli udało ci się już osiągnąć taki stan ducha, taki

entuzjizm, tym lepiej. Jeśli nie, będzie dla ciebie sprawą zupełnie zasadniczą, byś wyrobić w sobie takie nastawienie teraz.

Przedmiotem głównym tej książki jest radość istnienia i życie pełną piersią. Nie ma powodu, abys czuł się zboląły i smutny. Nic złego się nie dzieje. Przeciwnie,

dzieją się rzeczy wspaniałe!

Trudno żyć pełną piersią, gdy cierpi się z powodu zadyszki, braku energii i szacunku dla samego siebie, niestrawności, zaparc, biegunek, zgagi, wrzodów, irytujących wzdęć, nadciśnienia, podwyższonego cholesterolu, kłopotów z sercem i całym układem krążenia, z żołądkiem, jelitami, nerkami i wątrobą, by wymienić tylko niektóre z zagrożeń.

Trudno o radość życia, gdy dręczy cię poczucie winy dlatego, że jesz za dużo, a jednocześnie poczucie krzywdy, bo nie jesz tyle, ile byś naprawdę chciał i tego wszystkiego, co lubisz. Ale dlaczegożby nie jadać właśnie tyle, ile zechcesz i tego, co lubisz i tak często, jak masz na to ochotę, utrzymując przy tym wagę, o którą ci chodzi? A wszystko to bez zagrożenia ze strony wyżej wymienionych dolegliwości i przy równoczesnej satysfakcji z każdego posiłku?

Osiągnięcie tego jest łatwe — 99,99 procent stworzeń na naszej planecie żyje w ten sposób. Jest to możliwe, bo stworzenia te trzymają się wskazań Matki Natury. EASYWEIGH wyjaśniała już, jak te wskazania działają. Wszystko, co musisz zrobić, to użyć swojego zdrowego rozsądku. Dokonujesz prostego wyboru. Możesz pozwolić, by w twoim odżywianiu się dominowały produkty wywołujące otyłość, ospałość, różne schorzenia, poczucie winy i depresję albo też postawisz na rzeczy, które takich zagrożeń nie wywołują. Przeciwnie, ofiarowują ci zdrowie, *energię joie de vivre* [radość życia], a dodatkowym bonusem jest to, iż

rzeczy takie dużo lepiej smakują!

Co masz do stracenia? Absolutnie nic! Przeciwnie, masz tak wiele do zyskania. I będziesz mógł wtedy także:

Jeść tyle swoich ulubionych potraw, ile zechcesz i jak często będziesz chciał,

Zachowując wagę, której pragniesz,

Cieszyć się przyływem energii i zdrowia, oraz

Radować się każdym dniem!

Aby to wszystko osiągnąć,

Postępuj zgodnie ze wskazówkami.

Czemu by ich wszystkich teraz nie przypomnieć? Kolejna strona zbiera wszystkie jedenaście wskazówek razem, z dołączeniem, gdy to niezbędne, krótkich wyjaśnień. Gdybyś potrzebował wyjaśnień bardziej szczegółowych, wróć do tekstu książki.

Ciesz się życiem!

Instrukcje

1. Postępuj zgodnie ze wszystkimi wskazówkami.
 2. Otwórz swój umysł.
 3. Zaczynij z uczuciem radości i ekscytacji.
I czemuż by się tego nie trzymać dalej? Są to piękne emocje.
 4. Małpi mechanik.
Kiedy tak zwany ekspert — nieważne, jak prominentny — udziela ci rad, będących w sprzeczności z Naturą — zignoruj je.
 5. Nie przywiązuj się do żadnej, z góry założonej, wagi.
 6. Nie jedz, gdy nie jesteś głodny.
Jedzenie będzie dobrze pachnieć i wspaniale smakować tylko wtedy, kiedy jesteś głodny!
 7. Nie bądź niewolnikiem swoich kubków smakowych!
 8. Wystrzegaj się produktów przetworzonych.
 9. Staraj się zaspokajać głód zdrowym jedzeniem, a nie byle czym.
 10. Zrób to!
 11. Niczego nie rób w pośpiechu.
-

Przesłanie do czytelników od Allena Carra

Wierzę, że EASYWEIGH oferuje prosty sposób prowadzący do lepszego, zdrowszego, szczęśliwszego i bardziej radosnego życia. Miło mi, gdy mogę dzielić korzyści, które sam osiągam z zastosowania mojej metody z tymi, którzy również jej zawierzyli i doświadczili jej pozytywnego działania. Zależy mi na opinii Czytelników. Wdzięczny będę za wszelkie komentarze, pozytywne czy negatywne.

Swoje uwagi kierujcie Państwo na adres info@allencarr.pl

Kliniki Allen Carr's Easyway

POLSKA

ul. Wilcza 12 B lok. 13, 00-532 Warszawa

Tel.: 22 621 36 11

Terapeuta: Anna Kabat

E-mail: info@allencarr.pl

Website: www.allencarr.pl, www.allencarr.com

Sesje rzucania palenia metodą Allena Carra odbywają się regularnie w Warszawie, Krakowie, Gdańsku, Poznaniu, Wrocławiu i Katowicach. Aktualne terminy dostępne są na stronie internetowej kliniki.

Seminaria antynikotynowe dla pracowników firm i korporacyjne projekty antynikotynowe dostępne są na terenie całej Polski. Informacja o ofercie korporacyjnej: Anna Kabat, tel. 22 621 36 11.

CENTRALA ALLEN CARR'S EASYWAY

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH

Tel.: +44 (0) 20 8944 7761, Faks: +44 (0) 20 8944 869

Terapeuci: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding,
James Pyper

E-mail: mail@allencarr.com

Website: www.allencarr.com

Biuro prasowe

Kontakt: John Dicey

Tel.: +44 (0) 7970 88 44 52

E-mail: jd@allencarr.com

Informacja i rezerwacja

Freephone: 0 800 389 2115

POLSKA

Sesje odbywają się w całej Polsce.

Tel.: +48 22 621 36 11

Terapeuta: Anna Kabat

E-mail: info@allencarr.pl

Website: www.allencarr.com

ARGENTYNA

BUENOS AIRES

Website: www.allencarr.com

AUSTRALIA

NORTH QUEENSLAND

Tel.: 1300 85 11 75

Terapeuta: Tara Pickard-Clark

E-mail: nqld@allencarr.com.au

Website: www.allencarr.com

NORTHERN TERRITORY – DARWIN

Tel.: 1300 557 801

Terapeuta: Dianne Fisher

E-mail: wa@allencarr.com.au

Website: www.allencarr.com

SYDNEY, NEW SOUTH WALES

Tel./Faks: 1300 78 51 80

Terapeuta: Natalie Clays

E-mail: nsw@allencarr.com.au

Website: www.allencarr.com

SOUTH AUSTRALIA

Tel.: 1300 55 78 01

Terapeuta: Dianne Fisher

E-mail: wa@allencarr.com.au

Website: www.allencarr.com

SOUTH QUEENSLAND

Tel.: 1300 85 58 06

Terapeuta: Jonathan Wills

E-mail: sqld@allencarr.com.au

Website: www.allencarr.com

VICTORIA, TASMANIA, A.C.T.

Tel.: +61 (0) 3 9894 8866, 1300 790 565

Terapeuta: Gail Morris

E-mail: info@allencarr.com.au

Website: www.allencarr.com

WESTERN AUSTRALIA

Tel.: 1300 55 78 01

Terapeuta: Dianne Fisher

E-mail: wa@allencarr.com.au

Website: www.allencarr.com

AUSTRIA

Sesje w całej Austrii. Informacja 0800RAUCHEN (0 800 7282436)

Triesterstrasse 42, 8724 Spielberg

Tel.: +43 (0) 3512 44755

Terapeuci: Erick Kellermann i zespół

E-mail: info@allen-carr.at

Website: www.allencarr.com

BELGIA

ANTWERPIA

Koningin Astridplein 27 B-9150 Bazel

Tel.: +32 (0) 3 281 6255

Faks: +32 (0) 3 744 0608

Terapeuta: Dirk Nielandt

E-mail: easyway@dirknielandt.be

Website: www.allencarr.com

BRAZYLIA

SÃO PAULO

Tel. Lilian: (55) 11 99456-0153

Tel. Alberto: (55) 11 99325-6514

Terapeuta: Alberto Steinberg & Lilian Brunstein

E-mail: contato@easywaysp.com.br

Website: www.allencarr.com

BUŁGARIA

Tel.: 0800 14104

Terapeuta: Romyana Kostadinova

E-mail: romyana.kostadinova@easyway.bg

Website: www.allencarr.com

CHILE

Tel.: +56 2 4744587

Terapeuta: Claudia Sarmiento

E-mail: contacto@allencarr.cl

Website: www.allencarr.com

CYPR

Tel.: +357 77 77 78 30

Terapeuta: Kyriacos Michaelides

E-mail: info@allen-carr.com.cy

Website: www.allencarr.com

DANIA

Sesje w całej Danii. Tel.: +45 70267711

Terapeuta: Mette Fonss

E-mail: mette@easyway.dk

Website: www.allencarr.com

EKWADOR

Tel./Faks: +593 (0) 2 2820 920

Terapeuta: Ingrid Wittich

E-mail: toisan@pi.pro.ec

Website: www.allencarr.com

ESTONIA

Tel.: +372 733 0044

Terapeuci: Henry Jakobson, Mait Lohmus

E-mail: info@allencarr.ee

Website: www.allencarr.com

FINLANDIA

Tel.: +358 (0) 45 3544099

Terapeuta: Janne Ström

E-mail: info@allencarr.fi

Website: www.allencarr.com

FRANCJA

Sesje w całej Francji. Tel.: 0800 FUMEUR,

+33 (4) 91 33 54 55

Terapeuci: Erick Serre i zespół

E-mail: info@allencarr.fr

Website: www.allencarr.com

GRECJA

Sesje w całej Grecji. Tel.: +30 210 5224087

Terapeuta: Panos Tzouras

E-mail: panos@allencarr.gr

Website: www.allencarr.com

HISZPANIA

MARBELLA

Tel.: +44 8456 187306

Terapeuta: Charles Holdsworth Hunt Sesje w języku angielskim.

E-mail: stopsmoking@easywaymarbella.com

Website: www.allencarr.com

HOLANDIA

Sesje w całej Holandii

Allen Carr's Easyway „stoppen met roken”

Tel.: +31 53 478 43 62

Faks: +31 900 786 77 37

E-mail: info@allencarr.nl

Website: www.allencarr.com

HONGKONG

Tel.: +852 2911 7988

Terapeuta: Rob Groves

E-mail: stopsmoking@eventclicks.com

Website: www.allencarr.com

INDIE

BANGALORE I ChENNAI

Tel.: +91 (0) 80 41540624

Terapeuta: Suresh Shottam

E-mail: info@easywaytostopsmoking.co.in

Website: www.allencarr.com

IRLANDIA

DUBLIN I CORK

Lo-Call (from ROI) 1 890 ESYWAY

(37 99 29)

Tel.: +353 (0) 1 494 9010

Terapeuta: Brenda Sweeney i zespół

E-mail: info@allencarr.ie

Website: www.allencarr.com

ISLANDIA

REJKJAWIK

Tel.: +354 553 9590

Terapeuta: Petur Einarsson

E-mail: easyway@easyway.is

Website: www.allencarr.com

IZRAEL

Sesje w całym Izraelu. Tel.: +972 (0) 3 6212525

Terapeuci: Ramy Romanovsky, Orit Rozen, Shahaf Ashkenazi, Kinneret Triffon

E-mail: info@allencarr.co.il

Website: www.allencarr.com

JAPONIA

Sesje w całej Japonii.

Tel.: +81 3 5288 5177

Terapeuta: Miho Shimada

E-mail: info@allen-carr.jp

Website: www.allencarr.com

KANADA

Seminaria w Toronto i Vancouver. Sesje dla firm w całej Kanadzie.

Tel.: +1-866 666 4299, +1 905 849 7736

Terapeuta: Damian O'Hara

E-mail: info@theeasywaytostopsmoking.com

Website: www.allencarr.com

KOLUMBIA

BOGOTA

Tel.: +57 1 245 6910

Terapeuta: Jose Manuel Duran

E-mail: easywaycolombia@cablenet.co

Website: www.allencarr.com

LITWA

Tel.: +370 694 29591

Terapeuta: Evaldas Zvirblis

E-mail: info@mestiukyti.eu

Website: www.allencarr.com

ŁOTWA

Tel.: +371 67 27 22 25

Terapeuci: Anatolijs Ivanovs, Eriks Migacevs

E-mail: info@allencarr.lv

Website: www.allencarr.com

MAURITIUS

Tel.: +230 727 5103

Terapeuta: Heidi Houreau

E-mail: allencarrmauritius@yahoo.com

MEKSYK

Sesje w całym Meksyku.

Tel.: +52 55 2623 0631

Terapeuci: Jorge Davo, Mario Campuzano Otero

E-mail: info@allencarr-mexico.com

Website: www.allencarr.com

NIEMCY

Sesje w całych Niemczech.

Tel.: 08000RAUCHEN (0 800 07282436)

Kirchenweg 41, D-83026 Rosenheim

Tel.: +49 (0) 8031 90190-0

Terapeuci: Erick Kellermann i zespół

E-mail: info@allen-carr.de

Website: www.allencarr.com

NORWEGIA

OSLO

Tel.: +47 93 20 09 11

Terapeuta: René Adde

E-mail: post@easyway-norge.no

Website: www.allencarr.com

NOWA ZELANDIA

WYSPA PÓŁNOCNA — AUCKLAND

Tel.: +64 (0) 9 817 5396

Terapeuta: Vickie Macrae

E-mail: vickie@easywaynz.co.nz

Website: www.allencarr.com

WYSPA POŁUDNIOWA — CHRISTCHURCH

Tel.: +64 (0) 3 326 5464

Terapeuta: Laurence Cooke

E-mail: laurence@easywaysouthisland.co.nz

Website: www.allencarr.com

PERU

LIMA

Tel.: +511 637 7310

Terapeuta: Luis Loranca

E-mail: lloranca@dejardefumaraltoque.com Website: www.allencarr.com

POŁUDNIOWA AFRYKA

Sesje w całym kraju

Rezerwacja 0861 100 200

Siedziba główna

15 Draper Square, Draper St,

Claremont 7708

Capetown

dr Charles Nel

Tel.: +27 (0) 21 851 5883, 083 600 5555

Terapeuci: dr Charles Nel, Dudley Garner, Malcolm Robinson i zespół

E-mail: easyway@allencarr.co.za

Website: www.allencarr.com

PORTUGALIA

Oporto

Tel.: +351 22 9958698

Terapeuta: Ria Slof

E-mail: info@comodeixardefumar.com

Website: www.allencarr.com

ROSJA

Moskwa

Tel.: +7 495 644 64 26

Terapeuta: Aleksander Fomin

E-mail: info@allencarmoscow.ru

Website: www.allencarr.com

Petersburg

Website: www.allencarr.com

RUMUNIA

Tel.: +40 (0) 7321 3 8383

Terapeuta: Diana Vasiliu

E-mail: raspunsuri@allencarr.ro

Website: www.allencarr.com

SERBIA

Belgrad

Tel.: +381 (0) 11 308 8686

E-mail: milos.rakovic@allencarrserbia.com

E-mail: office@allencarr.co.yu

Website: www.allencarr.com

SINGAPUR

Tel.: +65 6329 9660

Terapeuta: Pam Oei

E-mail: pam@allencarr.com.sg

Website: www.allencarr.com

SŁOWENIA

Tel.: 00386 (0) 40 77 61 77

Terapeuta: Gregor Server

E-mail: easyway@easyway.si

Website: www.allencarr.com

STANY ZJEDNOCZONE

Sesje w całym kraju. Tel.: 1 866 666 4299

Terapeuci: Damian O'Hara, Collene Curran

E-mail: info@theeasywaytostopsmoking.com

Website: www.allencarr.com

Sesje odbywają się regularnie w Nowym Jorku, Los Angeles, Denver i Houston. Programy dla firm dostępne w całych USA.

Adres do korepondencji:

1133 Broadway, Suite 706, Nowy Jork,

NY 10010

SZWAJCARIA

Sesje w całej Szwajcarii.

Tel.: 0800RAUCHEN

(0800/728 2436), +41 (0) 52 383 3773

Terapeuci: Cyrill Argast i zespół Sesje po francusku i włosku:

tel. 0800 386 387

E-mail: info@allen-carr.ch

Website: www.allencarr.com

GOTHENBURG I MALMÖ

Tel.: +46 (0) 31 24 01 00

E-mail: info@allencarr.nu

Website: www.allencarr.com

SZTOKHOLM

Tel.: +45 (0) 8 743 09 50

Terapeuta: Christofer Elde

E-mail: info@allencarr.se

Website: www.allencarr.com

TURCJA

Sesje w całej Turcji.

Tel.: +90 212 358 5307

Terapeuta: Emre Ustunucar

E-mail: info@allencarrturkiye.com

Website: www.allencarr.com

UKRAINA

KRYM, SIMFEROPOL

Tel.: +38 095 781 8180

Terapeuta: Yury Zhvakoliuk

E-mail: 911@allencarr.crimea.ua

Website: www.allencarr.com

KIJÓW

Tel.: +38 044 353 2934

Terapeuta: Kirill Stekhin

E-mail: kirill@allencarr.kiev.ua

WĘGRY

BUDAPESZT

Terapeuta: Gabor Szasz

E-mail: szasz.gabor@allencarr.hu

Website: www.allencarr.com

WŁOCHY

Sesje w całych Włoszech.

Tel./Faks: +39 (0) 2 7060 2438

Terapeuci: Francesca Cesati i zespół

E-mail: info@easywayitalia.com

Website: www.allencarr.com

WIELKA BRYTANIA

AYLESBURY

Tel.: 0800 0197 017

Terapeuci: Kim Bonnett, Emma Hudson

E-mail: kim@easywaybucks.co.uk

Website: www.allencarr.com

BELFAST

Tel.: 0845 094 3244

Terapeuta: Tara Evers-Cheung

E-mail: tara@easywayni.com

Website: www.allencarr.com

BIRMINGHAM

Tel./Faks: +44 (0) 121 423 1227

Terapeuci: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Rob Fielding

E-mail: easywayadmin@btconnect.com

Website: www.allencarr.com

BOURNEMOUTH

Tel.: 0800 028 7257,

+44 (0) 1425 272 757

Terapeuci: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson

E-mail: easywayadmin@btconnect.com

BRIGHTON

Tel.: 0800 028 7257

Terapeuci: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson

E-mail: easywayadmin@btconnect.com

Website: www.allencarr.com

BRISTOL

Tel.: +44 (0) 117 950 1441

Terapeuci: Charles Holdsworth Hunt

E-mail: stopsmoing@easywaybristol.co.uk

Website: www.allencarr.com

CAMBRIDGE

Tel.: 0800 0197 017

Terapeuci: Kim Bennett, Emma Hudson

E-mail: kim@easywaybucks.co.uk

Website: www.allencarr.com

CARDIFF

Tel.: +44 (0) 117 1441

Therapeuta: Charles Holdsworth Hunt

E-mail: stopsmoking@easywaybristol.co.uk

Website: www.allencarr.com

COVENTRY

Tel.: 0800 321 3007

Therapeuta: Rob Fielding

E-mail: [infor@easywaycoventry](mailto:infor@easywaycoventry.co.uk)

.co.uk Website: www.allencarr.com

CREWE

Tel.: +44 (0) 1270 501 487

Therapeuta: Debbie Brewer-West

E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk

Website: www.allencarr.com

CUMBRIA

Tel.: 0800 077 6187

Therapeuta: Mark Keen

E-mail: mark@easywaycumbria.co.uk

Website: www.allencarr.com

DERBY

Tel.: +44 (0) 1270 664176

Therapeuta: Debbie Brewer-West

E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk

Website: www.allencarr.com

EXETER

Tel.: +44 (0) 117 950 1441

Therapists: Charles Holdsworth Hunt

E-mail: stopsmoking@easywayexeter.co.uk

Website: www.allencarr.com

GUERNSEY

Tel.: 0800 077 6187

Therapist: Mark Keen

Website: www.allencarr.com

HIGH WYCOMBE

Tel.: 0800 0a97 017

Therapists: Kim Bennett, Emma Hudson

E-mail: kim@easywaybucks.co.uk

Website: www.allencarr.com

ISLE OF MAN

Tel.: 0800 077 6187

Therapist: Mark Keen

E-mail: mark@easywaylancashire.co.uk

Website: www.allencarr.com

JERSEY

Tel.: 0800 077 6187

Therapist: Mark Keen

E-mail: mark@easywaylancashire.co.uk

Website: www.allencarr.com

KENT

Tel.: 0800 028 7257

Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson

E-mail: mail@allencarr.co

Website: www.allencarr.com

LANCASHIRE

Tel.: 0800 077 6187

Therapist: Mark Keen

E-mail: mark@easywaylancashire.co.uk

Website: www.allencarr.com

LEEDS

Tel.: 0800 804 6796

Therapist: Rob Groves

E-mail: stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk

Website: www.allencarr.com

LEICESTER

Tel.: 0800 321 3007

Therapist: Rob Fielding

E-mail: info@easywayleicester.co.uk

Website: www.allencarr.com

LINCOLN

Tel.: 0800 321 3007

Therapist: Rob Fielding

Website: www.allencarr.com

LIVERPOOL

Tel.: 0800 077 6187

Terapeuta: Mark Keen

E-mail: mark@easywayliverpool.co.uk

Website: www.allencarr.com

LONDYN

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH

Tel.: +44 (0) 20 8944 7761

Faks: +44 (0) 20 8944 8619

Terapeuci: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, James Pyper

E-mail: mail@allencarr.com

Website: www.allencarr.com

MANCHESTER

Tel.: 0800 804 6796

Terapeuta: Mark Keen

E-mail: stopsmoking@easywaymanchester.co.uk

Website: www.allencarr.com

MILTON KEYNES

Tel.: 0800 0197 017

Terapeuta: Kim Bennett, Emma Hudson

E-mail: kim@easywaybucks.co.uk

Website: www.allencarr.com

NEWCASTLE

Tel./Faks: 0800 077 6187

Terapeuta: Mark Keen

E-mail: info@easywaynortheast.co.uk

Website: www.allencarr.com

NORTHAMPTON

Tel.: 0800 0197 017

Terapeuci: Kim Bennett, Emma Hudson

E-mail: kim@easywaybucks.co.uk

NOTTINGHAM

Tel.: 01270 664176

Terapeuta: Debbie Brewer-West

E-mail: Debbie@easyway2stopsmoking.co.uk

Website: www.allencarr.com

OKSFORD

Tel.: 0800 0197 017

Terapeuci: Kim Bennett, Emma Hudson

E-mail: kim@easywaybucks.co.uk

Website: www.allencarr.com

PETERBOROUGH

Tel.: 0800 0197 017

Terapeuci: Kim Bennett, Emma Hudson

E-mail: kim@easywaybucks.co.uk

Website: www.allencarr.com

READING

Tel.: 0800 028 7257

Terapeuci: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson

E-mail: mail@allencarr.com

Website: www.allencarr.com

SZKOCJA

GLASGOW I EDYNBURG

Tel.: +44 (0) 131 449 7858

Terapeuci: Paul Melvin, Jim McCreadie

E-mail: info@easywayscotland.co.uk

Website: www.allencarr.com

SHEFFIELD

Tel.: 0800 804 6796

Terapeuta: Rob Groves

E-mail: stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk

Website: www.allencarr.com

SHREWSBURY

Tel.: +44 (0) 1270 501 487

Terapeuta: Debbie Brewer-West

E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk

Website: www.allencarr.com

SOUTHHAMPTON

Tel.: 0800 028 7247,

+44 (0) 1425 272 757

Terapeuci: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson, James Pyper

E-mail: easywayadmin@tiscali.co.uk

Website: www.allencarr.com

SOUTHPORT

Tel.: 0800 077 6187

Terapeuta: Mark Keen

E-mail: mark@easywaylancashire.co.uk

Website: www.allencarr.com

STAINES / HEATHROW

Tel.: 0800 028 7257

Therapeuci: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson

E-mail: mail@allencarr.com

Website: www.allencarr.com

SURREY

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, Londyn SW20 8NH

Tel.: +44 (0) 20 8944 7761

Therapeuci: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding

E-mail: mail@allencarr.com

Website: www.allencarr.com

STEVENAGE

Tel.: 0800 019 7017

Therapeuci: Kim Bennett, Emma Hudson

E-mail: kim@easywaybucks.co.uk

Website: www.allencarr.com

STOKE

Tel.: +44 (0) 1270 501 487

Therapeuta: Debbie Brewer-West

E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk

Website: www.allencarr.com

SWINDON

Tel.: +44 (0) 117 950 1441

E-mail: stopsmoing@easywaybristol.co.uk

Website: www.allencarr.com

TELFORD

Tel.: +44 (0) 1270 501 487

Therapeuta: Debbie Brewer-West

E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk

Website: www.allencarr.com

WORCESTER

Tel.: 0800 321 3007

Therapeuta: Rob Fielding

E-mail: [info@easywaycoventry](mailto:info@easywaycoventry.co.uk)

[.co.uk Website: www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)



Chiński ze słownikiem? — trudna sprawa.

Szybciej i skuteczniej nauczysz się języka z nauczycielem.

Tak samo jest z niepaleniem.

Metoda Allena Carra Cię przekonała — ale z książką Ci się nie udało?

Albo czujesz się jeszcze niepewnie i chciałbyś swój sukces wzmocnić?

W takim wypadku oferujemy sesje rzucania palenia.

W czasie zaledwie 6 godzinnej sesji prowadzonej przez licencjonowanego trenera Metody Allena Carra, staniesz się zadowolonym niepalącym — i dołączysz do 90% uczestników sesji, którzy nie musieli korzystać z naszej gwarancji zwrotu pieniędzy.

Więcej informacji na stronie:

www.allencarr.pl

lub tel. 22 621 36 11

Zapisy:

info@allencarr.pl

SZKOLENIA ANTYNIKOTYNOWE DLA PRACOWNIKÓW FIRM metodą ALLENA CARRA

Zyski z realizacji projektu Allena Carra — FIRMA BEZ PAPIEROSA

Poprawa wydajności pracowników

Większe zadowolenie i zaufanie pracowników

Łagodzenie konfliktu pomiędzy palącymi a niepalącymi

zwiększona lojalność wobec pracodawcy

Poprawa wizerunku firmy

zmniejszenie kosztów osłony zdrowotnej pracownika

Więcej informacji:

info@allencarr.pl

www.allencarr.pl



Allen Carr's Easyway Polska

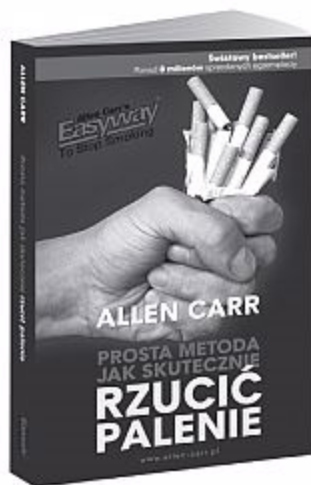
Licencjonowany partner Allen Carr's Easyway International Ltd.

KAŻDY MOŻE RZUCIĆ PALENIE.

TO TYLKO KWESTIA WŁAŚCIWEJ METODY.

Metoda Allen Carr's Easyway To Stop Smoking pomaga rozstać się
z nałogiem szybko, skutecznie i trwale.

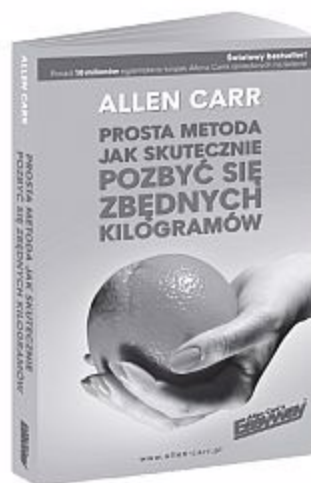
DOTYCHCZAS WYDAWNICTWO BETTERS WYDAŁO



Rok wydania: 2007
Format: 123 x 195 mm
ISBN: 978-83-926159-4-1
Cena detaliczna: 29,90 zł



Rok wydania: 2008
Format: 123 x 195 mm
ISBN: 987-83-926159-7-2
Cena detaliczna: 29,90 zł



Rok wydania: 2009
Format: 123 x 195 mm
ISBN: 978-83-926159-3-4
Cena detaliczna: 29,90 zł



Rok wydania: 2009
Format: 123 x 195 mm
ISBN: 978-83-926159-6-5
Cena detaliczna: 29,90 zł



Rok wydania: 2012
Format: 123 x 195 mm
ISBN: 978-83-933833-4-4
Cena detaliczna: 29,90 zł



Rok wydania: 2012
Format: 123 x 195 mm
ISBN 978-83-933833-7-5
Cena detaliczna: 29,90 zł



Rok wydania: 2008
Format: 215 x 280 mm
ISBN: 987-83-926159-0-3
Cena detaliczna: 19,90 zł



Rok wydania: 2011
Format: 145 x 205 mm
ISBN: 978-83-926159-5-8
Cena detaliczna: 39,90 zł



Rok wydania: 2011
Format: 110 x 177 mm
ISBN: 978-83-926159-8-9
Cena detaliczna: 17,90 zł



Rok wydania: 2011
Format: 110 x 177 mm
ISBN: 978-83-926159-1-0
Cena detaliczna: 17,90 zł



Rok wydania: 2011
Format: 110 x 177 mm
ISBN: 978-83-933833-5-1
Cena detaliczna: 17,90 zł



Rok wydania: 2011
Format: 110 x 177 mm
ISBN: 978-83-933833-8-2
Cena detaliczna: 17,90 zł



Rok wydania: 2015
 Format: 145 x 205 mm
 ISBN: 978-83-6431-121-5
 Cena detaliczna: 29,90 zł



Rok wydania: 2014
 Format: 125 x 179 mm
 ISBN: 978-83-643112-20-8
 Cena detaliczna: 29,90 zł



Allen Carr's
Easyway

Allen Carr swoją niezwykłą książką „Prosta metoda jak skutecznie rzucić palenie” pomógł milionom palaczy uwolnić się od nałogu w prosty i łatwy sposób. Tym razem pokazuje, że jego prosta metoda rozwiązuje również problemy z nadwagą – i to bez rygorystycznej diety, bez wyrzutów sumienia, bez farmaceutyków.

Ta książka niczego nie narzuca ani nie zabrania. Jeśli zastosujecie się do kilku prostych zaleceń, osiągniecie swój cel: zdrowe jedzenie, lepsze samopoczucie i trwałą utratę wagi.

To nie kolejna DIETA, to METODA, jak cieszyć się jedzeniem i nie tyć.

Dieta najczęściej zawodzi – gdy ją skończysz, wracasz do starych zwyczajów i problem nadwagi powraca. Diety nie działają, bo przecież nie możesz, i nie chcesz, być na diecie do końca swojego życia.

Nawet w przypadku fizycznego problemu – realnej nadwagi – najczęściej przyczyna, a zatem i rozwiązanie problemu, leży w naszej psychice.

Nareszcie osiągniesz wymarzoną wagę! Przeczytaj tę książkę a zrozumiesz, że możesz:

- Jeść swoje ulubione potrawy
- Słuchać swoich naturalnych instynktów
- Unikać wyrzutów sumienia i poczucia winy
- Cieszyć się smakiem świeżego jedzenia
- Pozbyć się dolegliwości trawiennych
- Poznać i polubić nowe smaki
- Pozwolić, by apetyt był twoim przewodnikiem



Cena 29,90 zł

www.allencarr.pl